

యోగసాధన



613-71

5A7

యము, ఆసన విశేషము,
యము లక్షణము, అభ్యాసవి
యోగ లక్షణము.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్,
తెనాలి.

211
ప్రతిం జలి

44
3-94

యోగసాధన

"జ్యోతిషాగమ వాస్తు పండిట్"

యమ్. గిట్టివాదా యోగ సిద్ధాంతి

శ్రీనివాస వల్లిభిషక్, కేంద్రం

D.NO. 22-7-10, ప్లాట్ నెంబర్ 10 రోడ్,

కొత్తపేట, తెనాలి-522 201.

Acc. No. 22602



జనప్రియ
కుల్లికేషన్స్

అగ్నికులక్షత్రయులవారివీధి-11, గంగానమ్మపేట, తెనాలి-1.

"Patanjali"

YOGA SADHANA

By : M. Satyanarayana Siddhanti

ప్రథమ ముద్రణ : జూలై, 1986	I st Edition : July, 1986
ద్వితీయ ముద్రణ : మే, 1990	II nd Edition : May, 1990
తృతీయ ముద్రణ: సెప్టెం 1992	III rd Edition : Sep. 1992
అన్ని హక్కులు : జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-వారివి.	All rights reserved by : Janapriya Publications, TENALI - 522 201.
వెల : రూ. 10.00	Price : Rs. 10.00
ముఖచిత్రం : వి. యన్. ప్రకాష్ విజయవాడ-3.	Cover Design : V. S. PRAKASH, Vijayawada-3.
ముద్రణ : కీర్తి ప్రింటింగ్ ప్రెస్ విజయవాడ - 520 002.	Printed at : Keerthi Printing Press, Vijayawada - 520 002.
ముఖచిత్ర ముద్రణ : శ్రీదేవి ప్రింటర్స్ విజయవాడ - 520 001.	Cover Printer : Sri Devi Printers, Vijayawada - 520 001.

ప్రతులకు :

For Copies :

Janapriya Publications,
Agnikula Kshatriyula, vari Street-II,
Ganganamma Pet, TENALI - 522 201.

విషయ సూచిక

విషయము	పేజీ
ఉపోద్ఘాతము	5
యోగసాధన	9
యోగప్రభావము	11
దేహతత్వము, సాంఖ్య విషయములు: శ్రోత్రాదీ పంచకము (జ్ఞానేంద్రియములు), శ్రోత్రావస్థలు: చక్షువస్థలు: చక్షురవస్థలు: జిహ్వవస్థలు: శ్రూణావస్థలు: కర్ణేంద్రియ పంచకము: వాక్ ఆవస్థలు: పాశ్చ్యావస్థలు: సాదావస్థలు: పాముపు ఆవస్థలు: ఉపస్థావస్థలు: మానసావస్థలు: బుద్ధ్యవస్థలు: చిత్తావస్థలు: అహంకారావస్థలు: జ్ఞాత్పర్యము	13 - 17
అవస్థాత్రయ వివరణ: జాగ్రదావస్థ: శరీరత్రయ వివరణ: గుణత్రయములు: ప్రదేశము - నివాసము	18 - 20
గురుప్రాముఖ్యము: సాధనకు శత్రువులు: దారేషణ: ధనేషణ: పుత్రేషణ: తమోగుణము: రజోగుణము: సత్త్వగుణము: కామము: క్రోధము: లోభము: మోహము: మదము: మాత్సర్యము,	22 - 25
వియమ-నిష్ఠలు, అహంకార వ్యవహారములు	25 - 26
అస్తేయము, అహింస	30
సత్యము, శౌచము	32
అస్తిక్యము	33
తపస్సు, జ్ఞానము, కర్మ	35
క్షయ, ధృతి	38 - 39
దయ, ఆర్థవము	40 - 41
దానము	42
ధాన్యము, వ్రతము	43
బ్రహ్మచర్యము, శ్రవణము	44 - 45
పూజ, సేవన, వర్తన	46
అష్టాంగయోగము	47
యమము, నియమము	48

విషయము	పేజీ
ఆసనములు	49
యోగాసనములు	50
పద్మాసనము	51 - 52
బద్ధపద్మాసనము - యోగముద్రాసనం	53 - 54
పాదహస్తాసనము	58
విపరీతకరణి - శర్వాంగసనము	57 - 56
శీర్షాసనము	61
నివిధయోగాసనములు - వావి పేర్లు	62
షట్కర్మసాధన	64
1) దౌతికర్మ	65
2) వస్త్రీకర్మ	67
3) నేతికర్మ	68
4) గ్రాహకకర్మ	69
5) నౌలికర్మ	70
6) కపాలభాతి, ఉపకర్మ చతుష్టయము, చక్రికర్మ	71
కిలికర్మ, వత్రోలికర్మ, శంఖప్రవేశనకర్మ	72
ప్రాణాయామము	73
ప్రాణాయామ సాధన యుద్ధలి బాగ్నత్తలు	77
ప్రాణస్వరూపము	79
ప్రాణములు వాటి స్థానములు	81
ప్రాణాయామ సాధనోపకరణములు	83
ప్రారంభంలో అభ్యాసక్రియలు	85
ప్రాణాయామంలో రెండవ పట్టు	87
పూరక-కుంభక-రేచకక్రియలు	89
బాహ్యకుంభక విధానము	97
ప్రాణాయామంలో భావన - కర్మకాండలో ప్రాణాయామము	98 - 99
అహారం-వైద్యం-మంత్రశక్తి	103 - 104

ఉపోద్ఘాతము

శ్లో॥ యోగస్తః కురు కర్మాచి సజ్జితశ్చక్రా దనంతరం

సిద్ధ్య సిద్ధ్యోఽన్యమేవాభ్యాసః సచత్వం యోగఃచ్యుతే॥ (గీత)

మహాభారత యుద్ధ ప్రారంభమునందు - మహారాజును, దుఃఖమును బొందియున్న అర్జునునికి శ్రీకృష్ణ భగవానుడు యోగము నుపదేశించి సమస్త దుఃఖ విముక్తునిగా నొనర్చినట్లు శ్రీమద్భగవద్గీత వలన దెలియుచున్నది. “యోగ” మనగా దుఃఖ నాశకమైన యొక ప్రక్రియగానే భావించరాదు. అనంతమైన ప్రకృతి, అందలి జీవకోటి, పరబ్రహ్మము (ఈశ్వరుడు) అను మూటి కలయికయే యోగముగా గుర్తించుట సమంజసము.

శ్లో॥ అచేతనా పరార్థాచ విత్యా నతత విక్రియా

త్రిగుణా కర్మణాక్షేత్రం ప్రకృతే రూపముచ్యుతే॥

ప్రకృతి పుట్టుటకు కారణము త్రిగుణములు, ఇవి ఈశ్వర సంకల్పములుగా సంగమించుటచే సృష్టి జరుగుచున్నది. తిరిగి ఆ పరమేశ్వర సంకల్పముచే విడిచిపెట్టబడిన ప్రళయము కల్గి సృష్టి నశింపుచున్నది. సృష్టివలెనే - సృష్టియందలి జీవులుగూడా త్రిగుణముల వలననే పుట్టుచున్నారు. వానవలెనే గిట్టుచున్నారు. ఈ చావు-బయలుకు మూలమైనది కర్మ. కర్మ నశించినచో గానీ - జనన, మరణ క్షేత్రములు తొలగవు. కర్మ నశింపవలెనన్న - భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్య మార్గములందు బయనింపవలసియున్నది. ఈ మార్గములకు తుదిమెట్టు సమాధి. ఇందు ఈశ్వర సామీప్య సాదృశ, సంయోగములు కలుగగలవు. సమాధిస్థితి ప్రతివారికి సులువుగా లభించునది కాదు. దానికి ముందు పేరు విధములైన సోపానముల నెక్కినచో గానీ ఆ సమాధి సిద్ధింపదు.

జన్మ, జర, మృత్యువు అను అవస్థాత్రయము ప్రతి జీవికి సహజములు. జన్మకు చరితార్థమైనది జ్ఞానము. అది అనంతమైన విజ్ఞానమునకు తద్వారా జీనస్యక్తికి కారణము కాగలదు. అయితే ఇందుకు వ్యతిరేకముగా జీవులు అజ్ఞానముచే అపరింపబడి, భౌతిక ప్రాసంగిక విషయానక్తులై సంసారము, భార్య, పుత్రులు, బిడ్డలు, బోగభాగ్యాదైశ్వర్య

మునే కాళ్ళతములని భ్రమించి, యౌవన- ప్రౌఢ దశలందు విర్రవీగి-
ముసలితనమునం దింద్రియములు స్వాధీనము దప్పగా ఏమియు చేయజాలక,
తాము ప్రేమించిన సతీ- సుత వర్గములే చీదరించుకొనుచుండగా- బహు
వ్యాధి పీడితులై కుమిలి, కుమిలి ఏడ్చుచు మృత్యు వాసన్నమగువేళ భయం
కర కాలపాశము తాండవించు సమయమునందు- తన శరీరము నందలి
ప్రాణములు స్రవ్యాణ సన్నాహ మొనర్చునప్పుడు, కఫవాత ప్రకోపము
లచే- మాటరాక, చూపులేక, ఇంద్రియములు స్వాధీనము లుడిగి విల విల
లాడుచు బహు దుఃఖమును జెందుచు మరణించుచున్నారు.

జీవికి కావలసినది విత్త సత్యము నక్షరమునై వ కాంతి, ఆనందము.
ఇవి లభించుటకు ఆచరింపవలసినది “యోగసాధన!” ఈ సాధనద్వారా
లభించే దివ్యశక్తి జీవులకుగల అజ్ఞాన మేఘాలను తొలగించి జ్ఞాన
చంద్రికా కాంతులచే నిశ్చలానందానుభూతులను ప్రాప్తించగలదు. యోగ
సిద్ధివలన జీవులు ఈ సుసార దుఃఖమునుండి విముక్తి నంది, నిశ్చల
కాంతికి నిలయమైన బ్రహ్మపదాన్ని జేరగలరు. సంకయ విముక్తి గల్గి,
కర్మలు నశిస్తవి.

శ్లో॥ దిద్యతే హృదయ గ్రంథిః చిద్యంతే పర్వ సంశయాః

క్రియంతే చాస్య కర్మాణి తస్మిన్ దృష్టే వరావరే॥ (ముం॥కోని॥త్)

హృదయంలో వుండే ముడి విడినపుడు సంశయాలన్ని నశించ
టమే గాక సకల కర్మలు దహింపబడగలవు. కర్మ నాశనమైన పిదప
జీవికి పరిపూర్ణానందము లభించుట సత్యము- దీనికి యోగమే శరణ్యము.

యోగదిద్యను అష్టాంగోపేతముగా మహర్షులు దెలిపియున్నారు.
యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము,
ధారణము, ధ్యానము, సమాధి అనునవి యెన్నిదీ శోపానములు. సాధ
కుడు ప్రారంభించుచి క్రమక్రమంగా ఒక్కొక్క శోపానము నదిరోపిం
పుచు చివరిదగు సమాధి స్థితికి రావలెను. ఇది రాజయోగమార్గము. ఇందు
లభించునది పరిపూర్ణ ఆత్మానందము, జీవన్ముక్తి. కొందరు ధ్యానస్థితిలేక
ప్రాణాయామ స్థితియందే నిలిచి, శరీరమునకు అందలి నాడి మండలము
లకు బలమును గలుగజేసికొని- అజీమా, లఘిమా, గరిమా, మహిమ,

ఈశత్వ, వశత్వ, ప్రాప్తి- ప్రాకాశ్యాది అష్టసిద్ధులను బడసి- భౌతిక వ్రసంపమునం దనేక మహిమలను ప్రవర్కింపజేయుచుందురు. ఇది హత యోగము. దీనివలన కర్మలు పెరుగునే గాని తరగవు. దీని ద్వారా దీర్ఘాయుర్రాయమును గూడా సాధింపవచ్చును. కానీ- పరిపూర్ణానందము గానీ, జనన-మరణ రహితమైన ముక్తిగాని లభింపదు.

రాజయోగమునకు హతయోగమొక సాధనము మాత్రమే! హత యోగి కారోగ్యము సంపూర్ణముగానుండి నిత్య యౌవనుడై నూరేండ్లు అంతకుమించి గూడా జీవింపగలడు. “మర్రిచెట్టు ఐదుపేసేండ్లు జీవించి నను నది మర్రిచెట్టై” అని వివేకానందులవారు చెప్పినట్లు-హతయోగి ఎంతకాలము జీవించినను అతడాతడే గానీ జీవన్ముక్తుడు కానేరడు. రాజ యోగి మాత్రము ధారణ, ఛాన, సమాధులద్వారా ఉత్తమోత్తమమైన పరబ్రహ్మస్థితినంది పుట్టుకలేని ముక్తి (తైవల్యము) నందగలడు.

ముఖ్యముగా యోగ విద్యయందు మేలెంతగలవో కీడు సంతే గలదు. యోగాఛానము నందు కొన్ని సంవత్సరముల సాధనచే కొన్ని దివ్యశక్తులు సమకూరి సాధకుని ప్రలోభపెట్టుట సహజము. అట్టి సమయ మందు నిగ్రహించుకొనగలిగిన పరిపూర్ణసిద్ధికి మార్గములు సుగమము కాగలవు. యోగవిద్య వలన కలిగిన దివ్యశక్తిని బహిఃప్రకటన మొనర్ప వలెనను సంకల్పమును నశింపజేసి- భర్తృహరి వ్రాసిన విధముగా మన గలిగినవాడు నిజముగా యోగి ధన్యజీవి కాగలడు.

శా॥ కౌపీనంబును జీర్ణకంఠయు వపేజకూన్య భైక్ష్యంబుఁ జిం
తాపాయంబు వన స్యశానముల నిద్రావాప్తి దుర్వార సం
ద్యాపారంబుఁ బ్రకాంతచిత్తమును యోగారూఢియన్ వృత్తి సం
క్షేపంబునన్ గలదేని యోగికిఁ ద్రిలోక ప్రాభవం చేటికిన్॥

నిజమైన యోగి యొక్క లక్షణములను భర్తృహరి ఈ విధంగా వర్ణించాడు.

ఉ॥ మాలదొవీడు విప్రకుల మండనుఁడో నుటి కూడ్రుఁడో తన
శ్శీలుదొ సిద్ధుఁడో యనుదుఁ జెంతలఁజేరి వికల్పజల్ప వా

చాల జనములచేతగ పెను జటిలత్వముగాను నర్పిందో

వేలులుగాను విన్నక భువిన్ విహరించుచు యోగిభుగపురం॥

ఇట్టి ప్రక్కకంతమైన యోగమే రాజయోగము. దీనివల్ల లభించు నది ముక్తి. ముక్తి యనగా నర్థము విడుదలమనెడి దెలియలేదు. అనగా యదేతనమైన ప్రకృతి, చేతనములైన జీవులు ఈశ్వరుడు అను మువ్వరి యందు - జీవులు ఈశ్వరాంశ గలవారై యుండు, సంకుచితభవములతో అదేతనమైన బ్రహ్మయందు బంధింపబడి సుసార మోహ తాపక్రయాది దుఃఖముల ననుభవింపుచు యోగసాధన ద్వారా లభించిన శక్తివలన ఆ ప్రకృతి బంధములనుండి విడుదల కావించబడినవారై, అరిగి ఈశ్వరునితో సామీప్య స్థితి నంది, తత్సామ్యము నందుటయే ముక్తికి వరమార్థము.

“యోగసాధన” అను నీ గ్రంథమునందు జీవులకు కలుగు దుఃఖ బంధములను తెగతెరిపులు జేయగల ముక్తిమార్గమున బయనించుట కనువగు సాధనా విధానములు - యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ లక్షణములు సప్రామాణికముగా వివరింపబడినవి.

“యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధః” అను పతంజలి మహర్షి యొక్క వాక్యము ననుసరించి, చిత్తముయొక్క వృత్తులను నిరోధించుటయే యోగ శబ్దమున కర్థము. యోగమువలన పరమ ముక్తిఐన, చిత్తవృత్తుల నిరోధమే ముక్తికి గల సంబంధము. స్రవ్యాహార, భారణ, భ్యాస, సమాధి స్థితులను ఈ గ్రంథమునందుదహరించకపోవుటవలన - “నది సముద్రలో తెప్ప దొరికిన వానికి లెడ్డులేని విధముగా” నుండవచ్చు. అందువలన నమగ్రకాత్ర విషయ జిజ్ఞాసువులైన పాఠకుల కసంతృప్తి లేకుండుటకై హతయోగ, రాజయోగ లక్షణములు; షట్చక్రవివరణలు, సిద్ధులు మొదలగు అన్ని విషయములతో కూడివున్న “కుశలసీక్త” అను గ్రంథమును చూడవలసినదిగా కోరుతూ - ప్రయతములైన అభిలాంధ్ర పాఠకులవద్ద కలవు తీసుకొనే

శ్రీ శివాయ గురవే నమః

శ్రీ మాతే నమః

యోగసాధన

శ్లో॥ వక్రతుండం మహాకాయం తప్తకాంచన సన్నిభం
మూలాధార స్థితం దేవ ముమాపుత్రం సమామృతహం॥

శ్లో॥ గమాగమస్థం గగనాదికూన్యం చిద్రూపదీపం తిమిరాప
హరం పశ్యామి తి సర్వజనాంతరస్థం నమామి హంసం
శరమాత్మరూపమ్॥

యోగసాధన మానవుల కతి దుర్లభమైన సాధనగా కనుపించుచున్నను ఇది నిరంతర సాధన పలన యెల్లరకు సులభసాధ్యమైన ప్రక్రియగా రూపొందియున్నది. యోగ ములు పలు తెరంగులుగా నున్నవి. హఠ యోగము, రాజ యోగము, భేదరీ యోగము మొదలగు భేదము లనేకము లున్నను ముఖ్యముగా యోగసాధనకు మార్గము లెన్నిదిగా తెలుపబడినవి. ఇవియే అష్టాంగములని శాస్త్రముల ద్వారా తెలియుచున్నది.

యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అను యెనిమిది అంగములు గల యోగ భ్యాసము మానవుల ఆత్మవికాసమునకు దోహదపడి భౌతిక శరీరమును దివ్యశక్తి సమన్విత మొనర్చి శరమాత్మ సాక్షాత్కారమునకు, జీవన్ముక్తికి కారణమగుచున్నది.

తదేక లక్ష్యము, ఏకాగ్రత, నిరంతర సాధనగల వారి కి యోగ విద్య కరతలామలకమై యుండగలదు. సాధన ఏదైనప్పటికి ప్రారంభంలో కొంత కష్టముగానే యుండుట

సహజము. “సాధన వలన సమకూరు సకల యోగములు” అని నార్యోక్తి ననుసరించి అభ్యాసముచే నెంతటి మహత్తర కార్యమునైనను సాధింపవచ్చును. లక్ష్య సాధన యందు కలుగు అవరోధముల నెదుర్కొనటయే ఓర్పునకు, నిగ్రహ త్వమునకు నిదర్శనముని పెద్దలు వచింపుచున్నారు. గత యుగాలు పరిశీలించి చూచిన తమ నిగ్రహత్వముతో ఓర్పు, సహనశక్తి తోడను మహత్తర కార్యములు సాధించిన మహామహులు తాత్కాలిక ప్రతోధములకు లోనై, ఇంద్రియ నిగ్రహత్వమును కోల్పోయి, లక్ష్యసాధన యందు భంగ పాటు కల్గినవారు మనకు గోచరింపగలరు.

యోగసాధన గావించి పరిపూర్ణతను సాధించుటకు ప్రాణావాయుములు అత్యంత ఉపయోగమై యున్నది. ప్రాణ వాయువులు నాడులద్వారా శరీరాంతర్భాగము లందు సంచరించి జీవులకు సర్వేంద్రియ చేతనత్వమును కలిగింపుచున్నవి. మన యొక్క ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాస ముపముగా సంచరించు ప్రాణవాయువులు నాడీ సంచారము నొనర్చకయున్న సమయమునే మరణముగా గుర్తింపవలెను. కానీ యోగసాధన యందు ప్రాణవాయువులను నాడుల యందు పూరించి, స్థంభింపజేయుదురు. దీనినే కుంభక స్థితిగా దెలియవలయును. ఈ కుంభక స్థితియందున్న యోగి అచేతనముగా కనుపించుచున్నను సర్వేంద్రియములు చైతన్యవంతములు గానే యుండగలవు. చైతన్యవంతములైన ఇంద్రియముల యొక్క స్వభావసిద్ధములగు గుణ ప్రక్రియలను నిరోధించి, పరమాత్మ యందు తదేకచిత్తులై యుండునదే సమాధి. ఇది అభ్యాసము ననుసరించి మొంతకాలమైనను వుండవచ్చును.

మానవ దేహము చాలా చిత్రమైనది. ప్రాణాయామము ద్వారా యోగసాధన నొనర్చు వాళి భౌతిక దేహ తత్త్వమును, అంతర్గతముల నాడిమండలములను, షట్పుక్రములను, గ్రంథిత్రయములను, రక్తమజ్జావసా మాంస చర్మాది ధాతు సముదాయముల యొక్క గుణగణాదులను, సత్త్వరజస్తమోగుణముల యొక్క పనులను, ఇంద్రియాది విషయములను ఆమూలాగ్రముగా తెలిసి కొనవలసి యున్నది. దీనినే పంచీరణ విధానముగా దెలిపియున్నారు.

యోగ ప్రభావము

సాంఖ్యమును గురించి తెలియుటకు ముందు యోగ ప్రభావమును గురించి గుర్తెరుంగవలసియున్నది. భౌతిక పరముగా యోచించినప్పుడు యోగము పలన, ఆరోగ్యము, ఆయుర్దాయము, అతీతమైన ధివ్యశక్తులు కలుగుచున్నవి. ఇక ఆధ్యాత్మిక పరముగా పరిశీలించిన యెడల ఈ యోగమున కత్యంత ప్రాధాన్యము కానుపించుచున్నది.

మహా వాక్యమని పెద్దలు వచించు “తత్త్వమసి” అను దానిని ఈ యోగసాధన ద్వారా పొందగలరు. మూడు శబ్దముల కలయికయే ఈ “తత్త్వమసి” తత్, త్వం, అసి అనునవి మూడు శబ్దములు. ఇందు ప్రపంచము నందుగల నకల చరాచర సృష్టిని నడిపింపగలది, జీవులయం దంతః ప్రవాహ రూపమున చరించునదియగు మహాత్తరశక్తి యేది గలదో అదియే “తత్” ఈ తత్ “త్వం” అనగా నీలో- [ఋద్ధిరూపముగా వర్తించి] అన్ని విధములైన సంకల్ప, వికల్ప రహితముగా నిన్నొనర్చి యోగ విద్యచే మనః ప్రాణ

ములను లయింపజేసి [సమాధిస్థితి], “అసి” నీవే అ క్తివిగా అనగా నిర్గుణ పరబ్రహ్మము నీవే యను స్థితిని కలిగింప కలుగుట. ఈ విశేష పరిణామ ఫలమే “తత్త్వమసి” యొక్క సారము.

యోగ విజ్ఞానము వలన యోగులు సర్వము నెరిగియు నెరుగునట్లుండి తమలో తాము నిరంతర చిదానంద రసానుభూతులను గ్రోలుచు బ్రహ్మేశో దర్శనముచే స్థిరముగా నుండగలరు. ఇట్టి స్థితి యందు కర్మ-దాని నొనర్చు దేహ-దేహేంద్రియాది చిత్తవృత్తులు నశించి- జీవికి [సాధకునికి] ముముక్షుత్వము, జన్మరాహిత్యము, కైవల్యము సిద్ధింప గలుగుచున్నవి.

యోగభూమియగు పరమ పవిత్ర భారతావనియందు కర్మలు [చేయుపనులు] ప్రాధాన్యము వహించుట వలన ఇది కర్మభూమిగా ప్రసిద్ధి పహించియున్నది. జన్మజన్మాంతర కర్మఫల విశేషము వలననే ఐహికమైన సుఖ-దుఃఖ ధన-భోగ చింతా - సంతోషములు కలుగుచున్నవి. ఇవి యన్నియు భౌతిక పరములు-అశాశ్వతములు అని తెలిసికొనుటయే జ్ఞానమని పెద్దలు చెప్పుచున్నారు.

మానవ దేహముచే జేయు కర్మ యొక్క వాసనలే సంస్కారములు. ఇవి మూడు విధములుగా నున్నవి :-
 1. కర్మ సంస్కార ఫలము [సకలేంద్రియములచే చేయు పనుల వలన కలిగినది]; 2. స్మృతి మాత్రసంస్కార ఫలము [మానసికంగా ఊహించుటవల్ల కలిగినది]; 3. జాజ్ఞాయుర్భోగఫలము [అనుభవించుటవల్ల కలిగినది] ఈ సంస్కార

త్రయములవల్ల కలుగునవే సంచిత ప్రారబ్ధ ఆగామికాదులు. ఇవి వున్నంతవరకు అశాశ్వతమైన బహిర బంధములు తప్పవు వీనిని నశింపజేయు మార్గమే “యోగసాధన”.

పైన దెలుపబడిన సంస్కారాదులకు హేతువగు అవిద్య-దేహము, చిత్తము. ఇవి జ్ఞాన యోగములచే లయ ముండినప్పుడు సమాధినిష్ఠుడగు యోగి తన స్థితియందే ఏకైక లక్ష్యము గలవాడై స్థితప్రజ్ఞత్వమును వహింపుచున్నాడు. సర్వసిద్ధులకు మూలకారణమై తన్ను తానెరుగుటకు మహత్తర మంత్రమై సర్వశక్తి సమన్వితమగు యోగశక్తిని బడయు మహనీయులు సాక్షాదీశ్వర స్వరూపురనుటలో నెట్టి సందేహమును లేదు.

యోగ సమాధిస్థితి నందుటకు ప్రాణాయామము ద్వారా యోగవిద్యను సాధింపవలసి యున్నది. ఉద్యోగమును పొందగోరువానికి తగిన యోగ్యతా పత్రము అవసరమైనట్లుగా యోగసాధనకు బూనుకొనువారికి కొన్ని యోగ్యతలు చాలా అవునరం. ముఖ్యంగా సంసారమే ప్రధానమని దలంచువారు పరమార్థ విషయములం దాసక్తి లేనివారు ఇందు ప్రవేశించుట చాలా కష్టము. ఈ విద్యాభ్యాసమునకు కొన్ని నియమములు తప్పక పాటించవలసి యున్నది. సాధనా నియమములు ముందు ముందు వ్రాయబడినవి.

దేహ తత్వము

సృష్టియం దాదికలది పరాపరము. ఈ పరాపరమును దానియందు శివము, శివమందు శక్తి, శక్తియందు నాదము,

దాని యందు బిందువు, బిందువు నందు సదాశివము. యందు మహేశ్వరము, మహేశ్వరమునందు ఈశ్వరము, అందు రుద్రుడు, రుద్రునియందు విష్ణువు, విష్ణువు నందు బ్రహ్మ, బ్రహ్మయందు ఆత్మ, ఆత్మయందు దహరాకాశము, ఆకాశము వలన వాయువు, వాయువు నందు అగ్ని, అగ్నియందు జలము, జలమందు పృథ్వి, పృథ్వి యందు ఓషధులు, వాని వలన అన్నము, ఆ అన్నము వలన నర, మృగ పశు, పక్షి, స్రావర, జంగిమాదులు పుట్టినవి.

ఇట్టి సృష్టి క్రమంలో బుట్టిన ప్రతి జీవియు తాను పుట్టిన విధంగానే లయమందుచున్నది. సకల జీవులయందు మానవజన్మము ఉత్తమోత్తమమైనది. సహజ జ్ఞానయుతమైన ఈ జన్మకు పరమార్థము యోగ స్థితి యందు పరమాత్మను దర్శింప గలుగుటయే!

మానవులకు కలుగు దేహములు వివిధ రకములుగా నుండగలవు. ఏ దేహమైనను ఆ దేహము యొక్క అంగుళ ప్రమాణముచే 96 అంగుళముల ప్రమాణముగలదై యుండగలదు. ఆ ప్రకారముగానే 8 జానల పొడవు, 4 జానల వలయము (చుట్టు కొలత), ముప్పది మూడు కోట్ల రోమ ద్వారములు, ముప్పదిరెండు మూరల పెద్ద పేగులు, 92 నంధులు, 70 పెద్ద ఎముకలు, 8 పలాలగుండె, 4 పలాల రక్తం, 360 పలాల మాంసము, సోలెడు పైత్యము, అర సోలెడు శ్లేష్మం, అర సోల శుక్లము గలిగి యుండగలవు. దేహము యొక్క పెరుగుదల మొదలగు సంకోచ వ్యాకోచ క్రియల ననుసరించి పైన దెల్పిన విధముగా గాత భేదములు

సంభవింపజచ్చును. ఇట్టి భేదముల వలన కల్లు అంతర్గత శ్రీయా విశేషాదులచే నత్వ రజస్తమో గుణములు దేహములకు కలుగుచున్నవి.

ఇన్నిటి కలయికవల్ల నేర్పడిన దేహమునకు జీవుడు సాక్షి యగుచున్నాడు. జీవునికి పరమాత్మ (శుద్ధ బ్రహ్మ) సాక్షియై సకల భూతాంతర్వర్తియై ఉపాధి (శరీర) చైతన్యమునకు దోహద పడుచున్నాడు. సవేతనమగు ఈ శరీరము పూర్వ సంస్కార ఫలితము పొందుచున్నది. ఇట్టి భౌతిక శరీరమునకు 9 కి తత్వములు కలిగియున్నటుల యోగశాస్త్ర గ్రంథముల వలన దెలియుచున్నది.

సాంఖ్య విషయములు

ఈ మానవ దేహమునకు 9 ద్వారము లున్నటుల దెలియుచున్నది. వీనినే నవద్వారము లనుచుండెదరు. ప్రతి దేహానికి 2 చెవి ద్వారములు, 2 ముక్కు ద్వారములు, 2 కంటి ద్వారములు, నోటి ద్వారమొకటి, మల-మూత్ర ద్వారములు 2-మొత్తం 9. ఇవిగాక బాహ్య ప్రస్తుతము లేని పదియవ ద్వారము బ్రహ్మ రంధ్రము. దీనిని యోగవిద్యచే దెలియదగి యున్నది.

శ్రోత్రాది పంచకము : (జ్ఞానేంద్రియములు)

చర్యము, కన్నులు, చెవులు, నాలుక, ముక్కు- ఈ జ్ఞానేంద్రియ పంచకములమం దొక్కొక్క దానికి తిరిగి మూడు స్థితులు కలుగుచున్నవి. అవియే 1. ఆధ్యాత్మకము, 2. ఆధిభూతము, 3. ఆధిదైవము అని చెప్పబడినవి.

శ్రోత్రావస్థలు : 1. చెవులు-ఆధ్యాత్మకము, 2. వినవచ్చే

శబ్దము-అధిభూతము, శి. శబ్దరూపమైన వాయువు ఆధిదైవము.

చర్మావస్థలు : చర్మము-ఆధ్యాత్మికము, చర్మమునకు స్పర్శ గలిగించునదేది కలదో అది-అధిభూతము. స్పర్శ యొక్క పరిజ్ఞానము (తెలివి)-ఆధిదైవము.

చక్షురవస్థలు : నేత్రములు-ఆధ్యాత్మికము, కనుపించు వస్తువు-అధిభూతము, సూర్యుడు (ప్రకాశము)-ఆధిదైవము.

జిహ్వవస్థలు : నాలుక-ఆధ్యాత్మికము, రుచులు (రసములు)-అధిభూతము, అనుభవించు జీవుడు-ఆధిదైవము.

ప్రాణావస్థలు : నాసిక-ఆధ్యాత్మికము, వాసన-అధిభూతము, భూమి (పదార్థము)-ఆధిదైవము. ఇవి జ్ఞానేంద్రియములు వాటి అవస్థలు.

కర్మేంద్రియ పంచకము : (వాగ్వాదులు) నోడు, చేతులు, పాదములు, గుదస్థానము, శిశ్నము-అనునవి కర్మేంద్రియములు.

వాక్ అవస్థలు : నోడు-ఆధ్యాత్మికము, పలికే పలుకులు-అధిభూతము, అగ్నిహోత్రు డాధిదైవము.

పాణ్యవస్థలు : చేతులు-ఆధ్యాత్మికము, వీటివల్ల జేయు పనులు-అధిభూతములు, ఇంద్రుడాధిదైవము.

పాదావస్థలు : పాదములు-ఆధ్యాత్మికములు, నడచుట-అధిభూతము, విష్ణువు-ఆధిదైవము.

పాయువు అవస్థలు : శిశ్నము-ఆధ్యాత్మికము, సంగమాదులచే కలుగు అనందము-అధిభూతము-ప్రజాపతి-ఆధిదైవము.

ఉపస్థావస్తలు : గుదస్థానము, అధ్యాత్మకము, మల విస్తరము, అధిభూతము, మేత్తుడు, అధిదైవము, ఇవి కర్మేంద్రియములు, అంతఃకరణ చతుష్టయము. అంతఃకరణము లనగా శరీరములోపల నుండునవి. గావున వీటికి అంతఃకరణములను పేరు గల్గినది. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము అనునవి అంతఃకరణ చతుష్టయములు.

హృదయమునందు-మనస్సు, నాభి (బొడ్డు) వద్ద-బుద్ధి, కంఠమునందు-చిత్తము, నోటియందహంకారము వశించి యుండగలవు. వీటికిని అధ్యాత్మకాధిభూత అధిదైవములు గలవు.

మానసావస్తలు : మనస్సు- అధ్యాత్మకము, దానికి కల్లు సంశయములు (అనిశ్చితస్థితి)- అధిభూతము, చంద్రుడాధిదైవతము.

బుద్ధ్యవస్తలు : బుద్ధి- అధ్యాత్మకము, మనస్సుకు కల్గిన సంశయనిష్పత్తి (నిశ్చితస్థితి)- అధిభూతము, పరబ్రహ్మము- అధిదైవము.

చిత్తావస్తలు : చిత్తము- అధ్యాత్మికము, అనేక విధములుగా నాలోచించుట- అధిభూతము, బ్రహ్మదేవు డాధిదైవతము.

అహంకారావస్తలు : అహంకార మనగా నేను అని అర్థము. ఈ నేను అనునది- అధ్యాత్మకము, నేనుచే జరుపబడిన క్రియా విశేషాదులచే నేర్పడిన గర్వము- అధిభూతము, రుద్రుడాధిదైవతము, ఇవి అంతఃకరణ చతుష్టయములు.

జ్ఞాత్ృత్వము : జ్ఞానేంద్రియ, కర్మేంద్రియ, అంతఃకరణ

ములద్వారా జరుగు వ్యాపారాదులను (ప్రసూలను) నిరోధించి, ఇంద్రియాదులను జయించి, పరబ్రహ్మతత్వాన్వేషణ కొనసాగించుటయే యోగవిద్య యొక్క పరమాధ్యైయున్నది.

ఈ ఇంద్రియ వ్యాపారాదుల వలన కలుగు పుణ్య-పాపములను శరీరముద్వారా చేయింపుచూ - అనగా అంతః సాక్షిమాత్రమే ఉపాధివశమున శివుడను పేరు గల్గిన పరబ్రహ్మమే “జ్ఞాతృత్వ” సంజ్ఞ కలిగియున్నాడు.

అవస్థాత్రయ వివరణ

జాగ్రదావస్థ : పూర్వము దెల్పిన విధముగా ఇంద్రియాదులే గాక మానవ శరీరమునకు పది రకములైన అవస్థలు కలుగుచున్నవి. ఇందు ముఖ్యమైనవి మూడు అవస్థలు. వీరినే జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి అని తెలియపఱెను.

పూర్వము బాగుగా పరిచయమున్నవారు బహు దినములకు వచ్చిన, వారిని పందేహముగా చూచి వీరెవరాయనకొనునది సుషుప్త్యావస్థ. అంతలోనే వీరిని నేనిదివరకే చూచి యుంటిని అని అనుకొనునది - స్వప్నావస్థ. వారిని చూచిన తోడనే వీరు ఫలానావారు అని స్మరించునది జాగ్రదావస్థ. వీటికి మిథ్యావస్థలు అను నామాంతరము కూడ కలదు.

ఇంద్రియాంతఃకరణములన్నిట యందు జ్ఞాన పరిపూర్ణుడై యుండునది జాగ్రదావస్థలో. జాగ్రము పూర్వము జరిగిన విషయమును మరచిపోయి, తిరిగి సమయము వచ్చినపుడు - ఆ విషయము జ్ఞాపకము తెచ్చికొనుట - జాగ్రత్స్వప్నము. పూర్వ విషయము లన్నిటిని మరచిపోవుట జాగ్రత్సు

పుష్టి. ఉచ్చాసన, నిశ్వాసము లధికముగా. వెళ్ళివచ్చుట జాగ్రత్తర్యము. సకలేంద్రియ వ్యాపారములడంగి ఉండునది, తూగవచ్చునది, జాగ్రత్తుశ్యాతీతము. వీనినే శరీరావస్థలుగా శాస్త్రములు తెలియజెప్పుచున్నవి.

శరీరత్రయ వివరణ

జీవికి శరీరములు మూడుగా శాస్త్రములు బోధింపుచున్నవి. శిరోనేత్రములు పాణిపాదములు గలిగి, పంచపాణి వాయు సహితమై. మనోబుద్ధ్యాదులు, జ్ఞానేంద్రియ, కర్మేంద్రియ సహితముగా కూడి యుండునది స్థూల శరీరము లేక లింగ శరీరము. ఈ శరీరము పలన పూర్వకర్మవాసన సంబంధములైన సుఖ.దుఃఖములు, భోగ.భాగ్యములు, కష్ట.నష్టములు మొదలగు భౌతిక ఫలము లనుభవించుటకు వీలు కల్గుచున్నది.

లింగ శరీరమునకు అంతర్గతమై జీవునితో కూడి యుండునది సూక్ష్మ శరీరము. ఈ శరీర దర్శనము. ప్రాణాయామ సాధన యందు కలుగగలదు. ఈ సూక్ష్మ శరీరము నుండి ఊర్ధ్వముఖముగా జీవాత్మ, పరమాత్మను చేరుటకు ప్రయత్నించునది కారణ శరీరము. జీవాత్మ, పరమాత్మలకు నైక్యము కల్గు స్థితియే మహాకారణ శరీరము.

ఇట్టి జ్ఞానవిషయములను దెలిసికొనలేక జీవుడు దేహ వాసనతో కూడుకొని అహంకారమును బొందుచుండును. ఆ అహంకారము జడమైన బుద్ధితోకూడి సకల వస్తువులను కోరునట్టి మనస్సుతో కలయును. ఆ మనస్సు సకల సంశయములను కూడి ఇంద్రియ భ్రాంతి పొందును. ఇవి అన్నియు

నేకమైన చిత్తమగుచున్నది. ఆ చిత్తము చింతలకు నిలయమై జీవునకు జనన, మరణ, దుఃఖములను గల్పించుచున్నది దేహము పంచభూతమచుము. ఈ పంచభూతముల ద్వారా శరీరమునకు అనేక విధములైన చేష్టలు కలుగుచున్నవి. ఇవియే ఉత్పత్తి, స్థితి, లయములకు కారణ హేతువు. ఈ పంచభూతములే మనుజునకు విషయములు. ఎవ్వనికైనను విషయములందు వెరాగ్యము కల్గిననేగాని మోక్షార్థులు కానేరరు. ఈ శరీరము అత్మకు ఒక వరములాంటిది. అది గ్రహించినవాడే యోగసాధన కుపక్రమింపవలసి యున్నది.

గుణాత్మయములు : సత్త్వగుణము, రజోగుణము, తమోగుణము అను మూడు గుణములు మానవ స్వభావములకు ప్రతీకలై నిలచియున్నవి. పరమాత్మతత్త్వము సంపూర్ణ సత్త్వగుణ ప్రధానమైయున్నది. అగ్నిని బాడిద కప్పిన విధముగా రజస్తమో గుణములు రెండును సత్త్వగుణమును మాయవలె కప్పియుంచును. యోగసాధనయందీ మాయావృతమైన రజస్తమో గుణములను తొలగించుకొనుట ముఖ్యము. ఇది ఆహార నియమాదులవల్ల తొలగిపోవుట నశించుట గూడా జరుగును. అందువలన ఆహార విహారాది నియమములు తప్పక పాటించవలసి యున్నది.

ప్రదేశము, నివాసము : యోగాత్మానమును నెరపువారికి నిర్మలమైన మనోహార ప్రదేశములు యోగ్యములై యున్నవి. అస్తిక్యపు విలువలు గలిగి తన యోగక్షేమముల నరయు జన సందోహములు నంచరించు ప్రదేశములు తగియున్నవి. జన పదములకు, పట్టణ, గ్రామాదులకు కొలది

దూరముగానున్న ఆరుబయలు ప్రదేశములు, లేక నదీతట భూములు, ఆరామములు, ఉద్యానవనాదులు, పర్వతాగ్రము నందలి వికార సురక్షిత ప్రాంతములు యోగసాధనకు తగిన ప్రదేశములు. ప్రవాహిత జలములు సమీపమునందు కలిగి యుండుట చాలా ముఖ్యము. యోగమునకు గాలి అతి ముఖ్యమైనది. అట్టి గాలి కలుషరహితమైన విరివిగా విస్తరించు ప్రదేశములే యోగ్యములు. శబ్దమును మొదలగు ధ్వని వికారముల వలన ఏకాగ్రతకు భంగము వాటిల్లును. గనుక సాధ్యమైనంత వరకు ఏకాంత ప్రదేశముల నెన్నుకొనవలెను. అతి శీతల ప్రదేశములు, అతి ఉష్ణ ప్రదేశములు, క్రూర జంతువులు సంపదించు నెలవులు, దుర్మార్గుల కాలవాలమైన స్థలములు యోగసాధనకు పనికిరావు.

యోగవిద్య నభ్యసించు వారికి శరీర ధర్మములకు విరుద్ధముగాని ఉనికి చాలా అవునరము. శీత వాత, తాప, ప్రకోపములు జోరని విధముగా కుటీరమును నిర్మించు కొనదగియున్నది యోగ్యమగు ప్రదేశము నందు యెత్తైన స్థలమున, ఎత్తు తక్కువ గల్గిన చూరులుగల పర్వతాలను నిర్మింపవలెను ద్వారములు కురచగా నుండుట మంచిది. లోపలి భూమి ఎత్తువల్లములు లేక సమతల ప్రదేశముగా నుండవలయును. విచారమును, జాధను, భౌతిక ప్రాపంచిక విషయములను స్మరింపజేయు చిత్రములు మొదలగు నాతావరణము కలుగకుండునట్లు జాగ్రత్త పహింపవలెను శాశ్వతమందలి లోపలి భాగము మనోహరముగను, నిర్మలముగను, అధ్యాత్మిక ప్రబోధమును గూర్చించు చిత్రములతోడను, దేవతా

విగ్రహములతోదను, మనోహారము గొల్పు విధముగను, ఆకర్షణీయముగను. రమ్యమగురీతి. నుండవలెను. పర్వశాలకు చుట్టూగల ఆవరణ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవునరము. ఈ ఆవరణ మందు మంచి ఆరోగ్యవంతమైన గాలి నొసంగు వివిధ వృక్షములు. ఫలవృక్షములు, పుష్పలతా తరు గుళ్ళాదులు ఆకర్షణీయమగు రీతిని నిర్మింపవలెను. చూచువారలకది శాంతికి నిలయమో యను విధముగా ఆ ఆవరణ యుండవలయును. బాహ్యసాధన కుపయుక్తములగు తిన్నెలు, అరుగులు, యోగ్యమగు రీతిని నిర్మింపవలయును. ఆవరణము, పరిసరములు. పరిశుభ్రముగా నుండునట్లు శ్రద్ధ వహింప దగియున్నది. యోగికి సామాన్యజనుల యొక్క పరిచయ. సంబంధ బాంధవ్యములు పరిమితి కల్గియుండవలెను. సాధుజనులు, పుణ్యపురుషులు, యోగులు మొదలగు సజ్జనుల సహవాస, సంబంధాదులు యోగ్యముగా నుండవలెను.

గురు ప్రాముఖ్యము

యోగసాధనానంతరమైనచో తమ దేహమును తదనుగుణ్యముగా తీర్చిదిద్దవలసి యున్నది. ముఖ్యముగా యోగాభ్యాసమునందు నిష్టానుదైవ గురువును సేవించి ఆ గురుపదేశముల ననుసరించియే ఈ విద్య నత్వనించుట ఉత్తమమైన మార్గము. గురువులేని విద్య దీపములేని గృహములాంటిది. ఆభ్యాసము నందు కలుగు సందేహములను నివృత్తి గావించి, సాధకునకు గురువే బ్రహ్మ, పిష్టువు, ఈశ్వరుడు, సర్వస్వము అని పెద్దలు వనించి యున్నారు. అజ్ఞానము. అనగా తెలియని విషయములనే చీకటిని పార

ద్రోలి (అన్ని విషయములు సుబోధకరముగా దెబ్బతీచే) జ్ఞానము అనగా తెలుపవలసిన విషయము అన్నియు దెలిపి మనస్సును వికాశవంత మొనర్చు గురువుకన్నా వేరు దైవముండనేరదు. అందువలన శుద్ధునిసరిగా గురువు నాశ్రయం పక తప్పదు.

సాధనకు శత్రువులు

యోగవిద్య సభ్యసంపగోరువారు శ్రేణి సంకులము నకు దూరముగా నుండుటకు ప్రయత్నించాలి, అహంకార, మమకారములను ప్రయత్నపూర్వకముగా క్రమేపి వదలి వేయవలెను. “ఈషణత్రయములు” అనగా-

1. దారేషణ : భార్య, లేక ఇతర స్త్రీ సంబంధమైన కోరికలకు దూరముగా నుండుట.

2. ధనేషణ : భోగ-భాగ్యములు, అన్ని వ్యవహారములు, సంపాదన మొదలగు ఆర్థిక వ్యాపారములను గురించిన తలంపులు విడనాడుట.

3. పుత్రేషణ : తన సంతానము లేక ఇతరులైన సన్నిహిత వర్గముల యందలి ప్రేమ, వాత్సల్యము, అనురాగము, అభిమానము మొదలగు లంపటములను విడనాడి యుండుట ముఖ్యము. “గుణత్రయములు” అనగా-

1. తమోగుణము : మూర్ఖత్వము, పట్టుదల, ప్రతికారము, అస్థిరత్వము అన వానిని పూర్తిగా వదలివేయవలెను.

2. రజోగుణము : కోపము, ఆలోచన, తీవ్ర, దర్పము, వాగ్వాదము, శౌర్యము, దూషణ, విమర్శన, నింద, నిష్ఠు

రము, భోగము, సౌఖ్యము. సౌ దర్శ్యపోషణ, శరీరాభి
మానము. మొదలగునవి విడనాడవలెను.

3. సత్త్వగుణము : సౌత్త్వికత, దయ, కరుణ, సంతో
షము, తృప్తి, విహిత కర్మాచరణము, నియమము, మిత
భాషణ, ఓర్పు, సహనము, సత్సంగము, ఫీకాంతము,
మానము, దృఢ నిశ్చయము, దీక్ష, గురుసేవ అనునవి
పాటింపవలెను.

దేహమును యోగసాధన : నుగుణ్య మొనర్చుటకు
అరిష్టద్యర్శములను కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద,
మాత్సర్యములను జయించుట ముఖ్యము.

1. కామము : దేనిపై కోరిక లేక వాచ కల్గినను దానిని
చంపుకొని, మనస్సును ఇతముందు దానిపై మరలకుండా
జాగ్రత్తపడుట;
2. క్రోధము : ఎంతటి కోపమునైనను దిగమ్రింగి, ఆ
కోపచ్ఛాయలు-ముఖమందుగాని, మనస్సునందునగాని
ప్రతిబింబించకుండా స్థిరచిత్తము కల్గియుండుట;
3. లోభము : తన సర్వస్వము కోల్పోవుచున్ననూ చలిం
పక, అవసరమగుచో- అన్నిటిని త్యజింపకలుగు మానసిక
పరివర్తన కల్గియుండుట;
4. మోహము : తన అక్షయమైన కంటే భిన్నమైన మరి
యే హారణము నందు తన బుద్ధి ప్రసరింపకుండ జాగ్రత్త
నందుట;
5. మదము : తన యొక్క యాభివ్యక్తము ప్రస్తుత
మొనర్చు తలంపులు విడదొడి- సృష్టియందలి అన్నియు,

అంతయు. తనకన్ననూ ఉత్తమమైనవని తలంచి, తననొక గడ్డిపోచగా భావించుకొనుచూ. సాధన యందే లక్ష్యము గలవాడై యుండుట;

6. మాత్సర్యము : తన కేమియీ లేదను తలంపులు రానీక, తనకంటే వేరైన సమస్త సృష్టిని దైవముగానే భావించి, మనో నిర్మలత్వమునకు దగిన విధముగా ప్రవర్తించుచుండుట;

ఈ సాధనలను ఆచరణాత్మక మొనర్చినవారు శరీరాంతర్గతములగు శత్రు సముదాయములను (అరిష్టద్వర్గములను) జయింపగలరు. అట్టివారికి యోగసాధన కరతలామలకము. అయితే ఈ విధమైన భావనకు, ఆచరణకు, బాహ్య ప్రకృతి యొక్క వ్యతిరేకత నెదుర్కొనవలసియుండును. అందువలన సాధనకు - ప్రకృతి నుండి ఏ ఏ కారణములు వ్యతిరేకములో ఆ యా కారణముల నుండి దూరముగా నుండిన యెడల అనుకూలత లభించుట నిశ్చయము. ప్రకృతి యొక్క విపరీత పరిణామములు మానవదేహముపై తమ ప్రభావములను జూపకుండుటకై యోగశాస్త్రకారులైన అనుభవజ్ఞులు - నిష్ఠా, నియమముల వేరున దుష్ట ప్రకృతి నుంచి మనలను వేరుచేయుటకు సంకల్పించి యుండిరి. కావున యోగసాధకులచే చెప్పబడిన నియమ - నిష్ఠలు పాటించుటవలన శీఘ్రసాధన యొనగూడి యోగసిద్ధిని బడయగలరు.

నియమ - నిష్ఠలు

ఇవి వ్యక్తియొక్క భౌతిక, అంతరంగిక ప్రవర్తనను తీర్చిదిద్ది సక్రమమైన మార్గము నందు పయనింపజేయుటకు

దోహద పడగలవు. ఇందు ఆహారము, నిద్ర, ప్రవర్తన, నిత్యకృత్యము, ప్రదేశము - నివాసము, కర్మ, క్షమ, ధృతి, దయ, ఆర్జవము, అస్త్రేయము, అహింస, సత్యము, శౌచము, ఆస్తిక్యము, తపస్సు, జ్ఞానము, దానము, ధ్యానము, వ్రతము, బ్రహ్మచర్యము, జపము, శ్రవణము, పూజ, సేవనము, వర్తనము అను ఇరువదేడు సాధనలు క్రమముగా చెప్పబడుచున్నవి. వీటివల్ల సాధకుడు దేహశుద్ధి నంది పునీతుడై యోగసాధనకు అర్హుడు కాగలడని శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి.

ఆహారవ్యవహారములు

శ్లో॥ మితాహారం వినాయస్తు యోగారంభంతు కారయేత్ ।

నానారోగభవేత్తన్య కించిత్ యోగేన సిద్ధ్యతి॥

ఆహార నియమము లేకుండా యోగసాధన కుపక్రమించుట వలన ఏ కొద్ది యోగమైనను సిద్ధింపకపోగా అనేక రోగములు ప్రాప్తించుట కవకాశము లున్నవి. కావున ముఖ్యముగా ఆహార నియమముతోబాటుగా ఈ క్రింది ఇతర నియమములు గూడా పాటించువారు యోగసాధన యందు పరిపూర్ణస్థితి నందుట కవకాశము లేర్పడగలవు.

ఆధ్యాత్మిక శక్తికి, యోగసాధనకు ఉపయుక్తమగు ఆహారములను “యోగి కాహారము” అనుచుండెదరు. ఇందు సత్వగుణ ప్రధానమైన పదార్థములు శ్రేష్ఠములు. మనస్సునకు, ఆహారమునకు అతి దగ్గర సంబంధమున్నది. ఛాందగ్యోపనిషత్తు నందు భుజించిన ఆహారము రసాయనిక చర్యకు లొనై అందు స్థూలభాగము మలముగాను, మధ్య

భాగము - మాంసముగాను, సూక్ష్మభాగము - మనస్సుగాను మారగలదని తెలుపబడినది. మరియు ఆహార శుద్ధత్వము నుండి (శుద్ధ) స్వభావము, దాని నుండి-అత్మ గ్రాహ్యక క్తి కలిగి తద్వారా జ్ఞానము ప్రాప్తించుటకు హేతువగుచున్నది.

పాలు - పండ్లు, చిరుధాన్యములు, పప్పుదినుసులు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, వెన్న-నెయ్యి, కందమూలాదులు-సాత్విక గుణము కలిగియున్నవి. ఈ పదార్థములందు మానవ దేహమునకు కావలసిన ఆరోగ్యపోషకాలు (విటమిన్లు) గూడా పుష్కలముగా నున్నటుల వైద్య శాస్త్రములు తెలుపుచున్నవి. పోషకక క్తి దేహంలో సమపాళ్ళలో లేనప్పుడు రోగ నిరోధకక క్తి తోపించి, వివిధ వ్యాధులు సంక్రమింప గలవనే విషయము అందరకు తెలిసినదే !

పాలయందు “ఎ” విటమిన్ కలదు. దంపుడు బియ్యము, టమోటా పండ్లయందు. “బి” విటమిన్; ఆకు కూరలు, పండ్లు, నిమ్మకాయలయందు. “సి” విటమిన్; వెన్నయందు మరియు పాలయందు. “డి” విటమిన్ కలవు. ఇవి అన్నియు మానవ శరీరమునకు వలయు పోషకక క్తిని ప్రసాదించి. సత్యగుణ ప్రధానులుగా జేయగలవు.

ఇతర ఆహార పదార్థముల యందు-చేపలు, గ్రుడ్లు, లఘు మాంసము, చేదు, పులుపు, ఉప్పు, అతికారము, మసాలాదినుసులు, యెండిన పదార్థములు మరియు బాధను, రోగములను, దుఃఖమును కలిగించు ఇతర పదార్థములన్నియు-రజోగుణ ప్రధానము.

పశుమాంసము, మద్యము, ఉల్లిపాయలు, ఎల్లిపాయలు, నిలువయున్నవి, మురిగిపోయినవి, రుచి లేనివి, చెడి

పోయినవి, జనదూష్యములై నవి నగు పదార్థము లన్నియు. తమోగుణ ప్రధానములై యున్నవి.

మాంసము-మానవునికి కండబలము పెంచి, అజ్ఞానమును కలిగించుటకేగాని. ఇతర ఉపయోగములు లేని ఆహారము. దీనివల్ల కొన్ని దీర్ఘవ్యాధులు సంకమించుటకు అవకాశములు గూడా నున్నవి. డాక్టర్ జె. ఓల్డ్ ఫీల్డు. ఈ విషయంలో ఇలా చెప్పియున్నారు. 'మాంసాహారము వలన నాడీమండలములందు, వాని ప్రక్రియలందు అలజడి కలిగించి శరీరము నందు కాన్సర్, టి బి; జ్వరము, ప్రైల్స్ మొదలగు అనేక వ్యాధులు సంక్రమింపగలవు. ఈ మాంసాహార మొనర్చు జనులలో నూటికి 49 మంది తీవ్రవ్యాధులకు గురియగుచున్నారని తెలియుచున్నది.'

యోగసాధకులు పాలు మొదలగు సత్యగుణ ప్రధానములగు పదార్థముల నాహారముగా తీసుకొనుట అవునరము. ఉదయము నందు 1/4 లిటరుపైన పాలు ద్రావుట; మధ్యాహ్నం 11, 12 గంటల మధ్య తేలికగా భుజించుట; సా॥ 4 గం॥కు ఒక గ్లాసు పళ్ళరసము ద్రావుట; రాత్రివేళలందు రెండు-మూడు ఫలములు (ఆరటి, ఆరంజి, యాపిల్ మొ॥వి) భుజించి, ఒక గ్లాసు పాలు ద్రావుట చేయుచుండవలెను. ఏకభుక్తము ఆరోగ్య సాధనము కాగలదు.

ప్రాతఃకాలము నందు, సాయంకాలము-నందు శిరఃస్నానము చాలా మంచిది. సూర్యోదయమునకు రెండు గంటల పూర్వమే నిద్రను విసర్జింపవలెను. రాత్రివేళలందు 11 గంటలకు గాని నిద్రపోతాడు. పగటినిద్ర పనికిరాదు.

అయుఃక్షీణ మొనర్పగలదు. తన బట్టలు తానే యుతికి, ఆరవేసికొనుట మంచిది.

ఆహార నియమములందు తీసుకొను ఆహారము తేలికైనదిగాను, మెత్తనిదిగాను, మధురమైయుండునదిగాను, సత్యగుణముగలదిగాను నుండవలెను. పాలలో ఏ కొంచెమైనను నీరు జేర్చక ద్రాగకూడదు. గర్భము నందలి రెండు భాగములలో ఆహారమునకు ఒక భాగమును, $1/4$ భాగము నీటికి, $1/4$ భాగము వాయు సంచారమున కుండునట్లు మితాహార మొనర్పదగి యున్నది. యోగసాధన అభివృద్ధి జెందగా యోగికి ఆహారముపై వ్యామోహము నశించి పోగలదు. అతనికి తేజోవృద్ధి, అత్యశక్తి కలిగి యోగబలము పెరుగుచుండగలదు. ఆహార నిద్రాదులను పరిమిత మొనర్చుకొనినవారు యోగశక్తిని త్వరితముగా బొందగలరు.

వేషములు, డాంబికములు - యోగసాధకునికి తగనివి. మితభాషణ మొనర్చుట - కొన్ని కొన్ని దినములు పూర్తి మౌనవ్రతము బూనుట చాలా అనునరము. క్రమబద్ధమైన జీవన విధానమువల్ల - ప్రకృతి, పరిస్థితుల నదుపులో నుంచుకొనవచ్చును. సాధ్యమైనంత వరకు స్త్రీలకు దూరముగా నుండుటకు ప్రయత్నింపవలయును. భూమిపై శయనించుట, నదియందు స్నాన మొనర్చుట వలన - భూ, జల సంబంధములైన శక్తులు శరీరంలో ప్రవేశింపగలవు. యోగసాధనకు సంబంధించని విషయములను వదలివేసి - నిరంతర ఆధ్యాత్మిక చింతన కలిగి యుండవలెను.

అస్త్రేయము : స్త్రేయమనగా- దొంగతనము (చౌర్యము). దీనిని గావించకుండుటయే-అస్త్రేయము. మనోవాక్కాయ కర్మలచేత ఇతరులకు సంబంధించిన దేనినైననూ గ్రహింపకుండుట, బంగారము మొదలుకొని చిల్లపెంకు వరకు గల సమస్త వస్తువుల యందు వాంచను వదలి తృణీకార మొనర్చుట, ఏ పదార్థమైనను (ఇతరులది)- తనకుగానీ, తన వారికి గాని కావలెనని తలంపకుండుట-అస్త్రేయ లక్షణమని దెలియుచున్నది.

యోగసాధకునికి కాలమతి విలువగల్గిన పరమాత్మ స్వరూపము. అట్టికాలము నందు జరుపవలసిన సాధనావిధులనుల్లంఘించి- తదిరములగు క్రియాకలాపాదు లొనర్చుట గూడా చౌర్యము కాగలదు. ఇట్టి కాల చౌర్యమును వినర్జించి, ఏ కాలములయందే విధులు నిర్వహింపదగియున్నవో- ఆయా కాలములయందా యా విధులు సక్రమముగా నిర్వహించుటే అస్త్రేయ లక్షణము.

అహింస : సమస్త జీవులకు బాధ కలిగింపకుండుటయే అహింస. నర, పక్షు, పక్షి, మృగ, క్రిమి, కీటకాది అన్ని శరీరముల యందు వున్న ఆత్మ ఒక్కటియే యని దలచి; అట్టి ఆత్మస్థితికి కారణమగుచున్న ఆయా శరీరముల కే విధములైన బాధలను కలిగింపకుండుట అహింస. ఇది ధర్మములన్నిటి యందును పరమ ధర్మమై యులరారుచున్నది. అందుచేతనే “అహింసో పరమోధర్మః” అని పెద్దలు చెప్పియున్నారు.

బాగుగా పరిశీలించిన ఈ “అహింస” కర్మసన్న్యాస యోగమునకు సంబంధించి యున్నటుల దెలియగలదు. “సోహం” అను బ్రహ్మతత్వ వివేకము గల్గిన జ్ఞాని సర్వేంద్రియములు ధర్మయుక్తమైన వాటి వాటి సహజ కర్మల యందు ప్రవర్తింపుచుండగా-వాటికి వీ విధమైన బాధ జనింప కుండునట్లు, అవి చేయు కర్మఫలమును ఈశ్వరార్పణముగా భావించి, తాను వాటి సంబంధమునకు దూరముగా-అనగా జ్ఞాన యోగస్థితి నంది యుండుటయే అహింస కాగలదు.

ఈ సందర్భము నందు ఇంద్రియాదులకు స్వేచ్ఛ జనింపగలదు. యోగసాధనా ప్రారంభమునం దిట్టి ఇంద్రియ స్వేచ్ఛ- అనేక దుష్పరిణామములకు కారణము కాగల అవకాశము బున్నందున సాధకుడు తప్పక ఇంద్రియ క్రియాదులను నిరోధించి తీరవలెను. అట్లు నిరోధించిన తన (అహం) కంటే వేరగు ఇంద్రియాదులను బాధించినట్లుకాదా? అను ప్రశ్న కలుగగలదు.

అసలు బాధింపబడునది నిశ్చల శుద్ధతత్వము (సోహం) అజ్ఞానమును మాయచే ప్రలోభమందిన ఇంద్రియముల ద్వారా ఈ శుద్ధతత్వము పరతత్వమును జేరలేక బాధనందుచున్నది. ప్రయత్నపూర్వకముగా ఇంద్రియ నిగ్రహము గావించి హంస (ప్రాణము), ఆత్మలను తనతో నైక్య మొనర్చి తత్వము (సోహం) నకు ఇంద్రియాదులచే కల్గు బాధను నివారింపజేయుటయే అహింసయని గ్రహింపవలెను. అనగా ఇంద్రియ లోలత్వములచే ఆత్మను బాధింపక జితేంద్రియుడై, ఆత్మకు (ప్రాణాయామాది సాధనల ద్వారా) సుఖ శాంతులు కలిగింపుచుండవలెను.

సత్యము : అన్యతముగానిది సత్యము. కష్టమందు, సుఖమందు ఇతరములగు నెట్టి పరిస్థితుల యందైనను అబద్ధమును పక్కక నిజమునే పట్కుచుండుట సత్యమగును.

నశింపులేని స్థితి కలిగినది ఆత్మబ్రహ్మ పదార్థం. “సత్యం జ్ఞానమనంతం బ్రహ్మ” ఇది సత్యము. వీదో కొంత కాలమునకు నశించెడు గుణము గలది పాంచభౌతికమైన శరీరము. ఇది అసత్యము, సత్య దూరమగు భౌతిక శారీరక సంబంధమైన వృత్తి, ప్రవృత్తుల యందు మునిగి తేలుచు. “పునరపి జననం పునరపి మరణం” అను శంకర సూక్తి ననుసరించి ఈ అనంతకాల గమనంలో పుట్టుచూ, చనిపోవుచూ తిరిగి అదే ప్రకారముగా జనన-మరణ క్లేశములను బొందుచూ (నిత్య) సత్యమైన ఆత్మస్థితిని, తద్వారా కలుగు పరమాత్మ సాక్షాత్కారమును గుర్తెరుంగకున్నాము. ముఖ్యముగా యోగసాధకులు. ఈ మిథ్యా ప్రాపంచిక వాసనలను, అసత్య విషయ భోగములను విడనాడి. సత్యస్థితికి మూలమైన ఆత్మసాక్షాత్కారస్థితి కొరకు నిరంతర సాధన మొనర్చుటే సత్యమార్గగమనము. అదియే సత్యము అను స్థితి.

శౌచము : శారీరక, మానసిక పరిశుభ్రత కలిగియుండుట శౌచము. దైహిక ధర్మములగు మల విసర్జన, మూత్ర విసర్జనానంతరము. మృత్తికా-జలములచే. ఆయా అవయవములను శుభ్రపరచుకొనుట; శరీరమున జేరు మలిన పదార్థములను స్నానముచే తొలగించి. సూర్యకిరణ ప్రసారములచే పరిశుద్ధి గావించుట; వీ దినమున కా దినము పరిశుద్ధమైన

వస్త్రములు ధరించి నిర్మలముగా నుండుట. అనునవి బాహ్య శౌచములు. కామ- క్రోధాదుల నడంచి, సత్యమార్గ ప్రవర్తకుడై, మనో- మాలిన్యములను ఎప్పటికప్పుడు జప-ధ్యాన- తపో సాధనల ద్వారా నిర్మూలించుచూ- పవిత్రమైన ఆచరణ కలిగియుండుట అంతఃశౌచము.

శౌచమనగా శుచిగలదిగా దెలియుచున్నది. శుచియనగా వేదములందు పరబ్రహ్మస్వరూపమని ప్రతిపాదింపబడినది. ఉదాహరణగా “ఓంహగ్ం సశ్శుచి షద్వసురంతరిక్ష సద్ధోతా వేదిషదతి ధిర్ధురోణశత్ నృషద్వరసదృత సద్వ్యో మనదజ్ఞా గోజాఋతజా అద్రిజా ఋతంబృహత్” అనుతైత్తరీయము నందలి మంత్రమును పఠింపించిన ఈ శుచి అనునది- జీవుల జఠారాగ్నిరూపమైన బ్రహ్మతత్వమేగానీ వేరొందుగాదు. విష్ణు సహస్రనామము లందలి “శుచయే నమః” అను పదము గూడా ఆత్మదర్శన పథానుగాములైన వారికి సాక్షాత్కరించు బ్రహ్మ స్వరూపముగా నిర్వచింపబడుచున్నది. నిరంతర యోగసాధనల ద్వారా ఆత్మ తత్వమును గుర్తెరింగి- బ్రహ్మ సాక్షాత్కారము నందుటయే “శౌచము” ఆ సాధనామార్గము నందున్న వారికి శౌచ స్థితి కలుగగలదు.

ఆస్తిక్యము : దైవతత్వము నందు నమ్మిక గల్గియుండుటయే ఆస్తిక్యము. వేదములు, పురాణములు, గురుబోధలు, మహావాక్యములు తన నుద్ధరింపగలవని నమ్మి- వాటిని గౌరవించి ప్రామాణిక బుద్ధిచే తదనుగుణ్యముగా ప్రవర్తింపుచుండుట ఆస్తిక్యము.

“అస్తి” అనగా వున్నది అని అర్థము. “నాస్తి” లేనది. సృష్టి, స్థితి, లయములందు గూడా నాశరహితమై ఏది వున్నదో అదియే పరబ్రహ్మతత్వము. ఇదియే ఈ అనంతవిశ్వాన్నంతటినీ సృష్టింపుచున్నది. పోషింపుచున్నది, కల్పాంతమునందు తనలో లయింపజేసికొనుచున్నది. తాను మాత్రము నిశ్చలము. నిర్మలమునై - ప్రకాశింప గలుగుచున్నది. ఇట్టి బ్రహ్మయే ప్రణవ స్వరూపమని ఉపనిషత్లు చెబుతున్నవి.

1. “ఓమిత్యేత దక్షరమిదగ్ం సర్వం, తస్యోపవ్యాఖ్యానం, భూతం భవద్భవిష్యదీతి సర్వ మోంకారవీవ, యచ్చాన్యత్ త్రికాలాతీతం తదహోంకారవీవ” (మాండుక్యో పనిషత్)
2. “సర్వ వేదాయత్పదమామధంతి, తపాంసి సర్వాణిచ యద్వదంతి, యదిచ్చంతో బ్రహ్మచర్యం చరంతి, తత్తేషదం సంగ్రహణే బ్రవిమోమిత్యేతత్” (కఠో పనిషత్)
3. “ఏతద్ వై సత్యకామ పరంచాపరంచ బ్రహ్మయదోంకారః తస్మాద్ విద్వానేతేనై వాతుతినే నైకతరమన్వేతి” (ప్రశ్నోపనిషత్)

బహుముఖ వేద వేదాంత గ్రంథ పరిశీలకులైన పండితోత్తము లెల్లరు. ఓం అను ప్రణవశబ్దమునే బ్రహ్మముగా నిర్ణయించియున్నారు. జ్ఞానిని “అస్తి అనగానేమి?” అని ప్రశ్నించిన “ప్రణవము!” అనే సమాధానము రాగలదు. కావున యోగసాధకులైనవారు నిరంతర. మనన, ధ్యాన.

ధారణల యందు ప్రణవమును స్మరింపుచుండుట వలన ఆ స్తిక్యము గలుగగలదు.

తపస్సు : ఒకానొక విషయమునం దేకాగ్రత కలిగి యుండుటయే తపస్సు. యోగసాధకులు తమ దై నందిన సాధనా కృత్యములయం దప్రమత్తులై సమయమును తప్ప నీక యథోచిత కర్మల (పనులను) నెరవేర్చుటయే తపస్సు.

జ్ఞానము : తెలియని విషయములను దెలియజేయునది జ్ఞానము. తెలిసిన విషయములను గురించి తర్కించునది, ఆ సమయంబులందు కలుగు సందేహములకు తగిన సమాధాన ముల నిచ్చునది గూడా జ్ఞానమే !

యోగసాధన యందు ప్రారంభము నుంచి అనేక విషయములందు సందేహములు కలుగుచుంటవి. సాధనా సౌలభ్యమునకు మార్గములు గానుపింపవు. తెలిసినదానికంటే తెలియవలసినది అనంతముగా నున్నట్లు గు ర్తింపగలదు. ఇట్టి పరిస్థితులలో సాధకుని సరియైన మార్గము నందుంచి, తగు సూచనలిచ్చి, ఆత్మతత్వమును బోధించి, అన్ని సందేహములను దీర్చి, పురోగమింపజేయగలవాడు గురువు. “అజ్ఞాన తిమిరాంధస్య జ్ఞానాంజన శలాకయా” అని గదా ?

కర్మ : కర్మయనగా ఆచరించు పనులు. ఇవి. కాయక కృతములు, మానసిక కృతములు అని రెండు విధములుగా నున్నవి. దేహము నందలి అవయవములతో చేయబడు ప్రతి పనియు. దేహకృత కర్మ యనబడును. మనస్సుతో ఊహించి, ఆలోచించి, తదితర విధములుగా జేయునది. మానసిక కర్మ. ఈ రెండు విధములైన కర్మలు యోగికి

సాధనభూతములు గావలయునేగాని, ఆటంకములు గారాదు. యోగసాధకుడు నిరంతరము యోగసాధనోపాయముల యందే మనస్సును ప్రవర్తింపజేయుచు; సాధనాంగములగు మనన, ధ్యాన, ఆనన, ప్రాణాయామాదికములను నిర్వర్తింపుచుండవలెను.

మనస్సు కడు చంచలమైనది. ఒక ధ్యానము (విషయము) నందు నిలబడినటులే యుండి, తృటి కాలముతో మనకు తెలియకుండగనే అన్య విషయములందు సంచరింపగల శక్తి గలది. కావున మనస్సును స్వాధీన పరచుకొనుట అతి ముఖ్యము. “సమాధిభావవార్ధంః క్లేశతనూ కరణార్థశ్చ” అను పతంజలి సూత్రము ననుసరించి, మనో నిగ్రహత్వమును పొందుటకై సదా క్రియా యోగమును పాటించవలెను. ఈ క్రియా యోగసిద్ధిచే మనో నిగ్రహము కలుగగలదని, ఇదియే క్లేశనివారణోపాయమని భావము.

“తపఃస్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణీధానాని క్రియాయోగాః” పతంజలి క్రియా యోగమును జెప్పుచూ తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణీధానము (నిష్కామకర్మ) అనునవి చేరిన క్రియా యోగము కాగలదని సూచించుట జరిగినది. చిత్త నైర్మల్యము తొలగి, మానసిక వికాగ్రత లభించుటకు “జపము” అత్యంతోపయోగము. ఈ జపమందు ప్రణవమును [ఓమ్] జపించుట వలన యోగులు కృతార్థులు కాగలరు. ఈ విషయమునే ఈ క్రింద సూత్రములందు గమనింపగలము.

“తస్యైవాచకః ప్రణవః” “తజ్జపంత దర్థభావనమ్”

“తతః శ్రత్యక్తేచనాధిగమోఽవ్యంతరాయాభావశ్చ”

పరమ పురుషతత్వ ప్రతిపాదితమగు ఓంకార జపము పలనను, ధ్యానము పలనను, అంతరావలోకనశక్తి [జ్ఞాన దృష్టి] క్రమక్రమముగా వృద్ధిపొందుచూ శారీరక, మానసిక చంచలత్వము; విఘ్నములు నశింపజడగలవు. ఇది యొక సాధన.

మనశ్చాంపల్యము తొలగి, చిత్తస్థిరత్వము నందుటకు పతంజలి జెప్పిన కొన్ని విషయములు అతి ముఖ్యములై యున్నవి. నిత్యజీవనము నందు యోగి నాలుగు మనోభావముల నవలంబించవలసియున్నది : 1. అందరి యెడను స్నేహము కల్గి పరింపవలెను; 2. దుస్థితిలో నున్న వారి యందు కరుణ కలిగియుండుట; 3. సుఖించువారిని జూచి సంతోషించుట; 4. దుర్మార్గుల విషయమునం దుదాసీన వైఖరి నవలంబించుట ఈ నాలుగు వైఖరులు మనకు గోచరించు అన్ని విషయములందు ఆచరణ యందుంచిన మానసిన ప్రవృత్తి మారి స్థిరపడగలదు. సద్విషయములందు స్నేహభావము, దుఃఖ జనన విషయములందు కరుణ, పుణ్య కార్యములందు సంతోషము, పాప కార్యములందు దాదాసీనత నవలంబించిన యోగి కృతార్థుడు కాగలడు.

దేహాకృత కర్మాచరణ యందు గూడా యోగసాధకులు తగు జాగురూకులై యుండవలయును. గురు, దేవతా, నత్పురుష సేవలయందే తన దేహావయవములను వినియోగించుట; యోగాననములు, శారీరక శుద్ధులు, సద్గ్రంథ పఠన

ములు, సద్గురుబోధలు వినుట మొదలగు దైహికావయవములకు సంబంధించిన సద్విషయములందు చరించుట యోగికి యోగ్యములై యున్నవి.

ఈ విధమైన చిత్రకాశేగ్రత, క్రమబద్ధమైన శారీరక సాధనల ద్వారా మనఃశరీరములకు తగు విశ్రాంతి లభించి, స్వభావ సిద్ధములైన చాంచల్యమును విడనాడి, అనుకూల పడగలవు. క్రూర-మృగములు కొన్ని దినముల మచ్చిక చేత చెప్పిన విధముగా చరించువిధిగా. ఈ దేహావయవ, మనో-చిత్త ప్రవృత్తులు నిరంతర సాధనవలన తమ క్రూర, చంచల ప్రవృత్తులను విడనాడి యోగికి లొంగి, సాధన కనుకూలంప గలవు.

ఇట్లు నిరంతర సాధన ద్వారా లభించిన మానసిక ప్రశాంతత కొన్ని దినముల వరకు లేక కొన్ని వారముల వరకు స్థిరముగా నుండి. నులభముగా విశ్రాంతి తలుగుచుండి, యోగసాధనయందభివృద్ధి కలుగుచున్నటుల కానుపించుచు అకస్మాత్తుగా నిట్టి యభివృద్ధి నిరోధింపబడి మనను చాంచల్యము నందవచ్చును. అట్టి పరిస్థితులలో కారణము తెలియక, దిగ్రమను జెంది సాధనను వదలివేయరాదు. యోగి తన సాధనను క్రమము తప్పక సాగింపుచునే యుండవలెను. ఎప్పుడును వృద్ధి, క్షయములతోడనే సాధన యభివృద్ధిజెందుచుండగలదు మరియు సాధన యందలి విషయములు అవగతములై అనుభవము కలుగుచుండగలదు.

క్షమ : క్షమయనగా ఓర్పు (సహనము), ఇది యోగసాధకునికి తప్పక యుండవలసిన గుణము. సాధన యందనేకానేక

అవాంతరములు, విఘ్నములు, ఆటంకములు, నిందలు, బాధలు కలుగుచుండుట సహజము. వీటి అన్నిటి విషయం లోను సాధకుడు తగు ఓర్పు వహించి, సహనశక్తితో వాటి నన్నిటినీ అధిగమించి, తన సాధనలో ముందుకు సాగిపోతుం డాలి. ఓర్పు నశించిన అశాంతి కలుగగలదు. శాంతి లేని వారు తీవ్రతాపమునకు గురియై, తద్వారా క్రోధముత్పన్నమై, ఒకదాని తదుపరి మరియొకటి చొప్పున అరిషడ్వర్గముల విజృంభణకు వీలు కల్పించుటకు జరుగును. కావున ఓర్పు అనునది చాలా ముఖ్యముగా ఆచరణయందుంచవలయును.

ఏ సందర్భము నందై నను పరిస్థితుల ప్రభావము వలన తన యందలి చిత్త-ప్రవృత్తులు, కామ-క్రోధాదులు తీవ్ర ప్రేరణకు గురియైన సందర్భములందు అట్టి అరిషడ్వర్గాది ఇంద్రియ ప్రకంపనములను నిగ్రహించి, ప్రయత్నపూర్వక ముగా వాటి ఛాయలను బహిర్గత పరుపకుండా నిరోధింప గలుగుటయే ఉమా ధర్మము.

ధృతి : ధృతి యనగా ధైర్యము. యోగసాధన యందు కలుగు బహు విధములైన వైపరీత్యములకు బెదరక ధైర్య ముగా తన సాధనా క్రమమును కొనసాగింపు చుండవలెను. మానసిక స్థిరత్వమునకు గూడా ధైర్యము ఆయువు పట్టు లాంటిది. ఈ ధృతిని బొందుటకు ముఖ్యముగా అహం, ఆత్మ, శరీరములకు గల తేడాలను గనునింపవలసియున్నది. అహం అనగా “నేను” ఇది శరీరము గాదనియు, ఆత్మతో దగ్గర సంబంధములు గలదనియు, ఈ ఆత్మ అను పన్నువు నిలచి, ప్రకాశించుటకు శరీరమొక పంజరము వంటిదనియు;

దానికి (ఆత్మవలెగాక) కొంతకాలమునకునశింపుగలదనియు, ఆత్మవస్తువునకు జరా-మరణాదులు లేవనియు తెలిసికొని-ప్రకృతి యందలి భౌతిక, లౌకిక విషయములు నశించు శరీరమునకు సంబంధించినవని గుర్తించి, అట్టి తుచ్చ శరీరమునకు సంభవించు కష్ట-దుఃఖములను జూచి భయము జెందక; ధైర్యముగా ఆత్మసాక్షాత్కార సాధనకు యోగసాధన మొనర్చుటయే ధృతి యొక్క గుణము.

నేను (అహం) క్షణికమైన శరీరమును కాదు, చంచలమైన మనస్సునూ కాదు, మరి యే ఇతర ఇంద్రియాదులు కాదు, పరిశుద్ధమైన ఆత్మను ! అను భావము అలవరచుకున్నప్పుడే- అజ్ఞానం తొలగి, జ్ఞానము కలుగుతుంది. దానివెంబడి ధృతి నేర్పిస్తుంది.

దయ : దయ అనగా ప్రేమ (కరుణ), సృష్టియం దుద్భవించి, చరించునట్టి సకల చరాచర జీవరాశులన్నిటిలోను పరమాత్మతత్వమే కలదని గుర్తించి; సమస్తము దైవస్వరూపముగా భావించి, అన్నిటిని ప్రేమింపగల్గుట దయ యనబడుచున్నది.

తనకు కలుగు కష్ట-సుఖములెట్లో; అట్లే మిగిలిన జీవరాశులకు గూడా కష్ట-సుఖములు కలుగుచుంటువని తెలియవలెను. ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర, భయము, లజ్జ, మైథునము-జీవుల కన్నిటికీ నెట్లు సహజములో- అట్లే బాధ, కష్టము, సుఖము, భోగము గూడా అన్ని జీవరాశులకు కలుగుచుంటవి. ఈ సత్యమును గుర్తించి, కరుణార్ద్ర దృష్టి కల్గి-ప్రతి జీవి యొక్క బాధ తన బాధగానే భావించి, సమస్త భూతములందు దయకల్గి ప్రవర్తింపవలెను.

ఆర్జవము : ఆర్జవ మనగా సమతా భావము. (సమానత్వము). విభిన్న పరిస్థితులలో సంభవించు భిన్నములైన ప్రకృతి అవమానత్వములను దూరము గావించి, పరమేశ్వరుని సృష్టియంతయూ సమానమైనదియే అను భావన కల్గి-అన్ని పదార్థముల యందు, జీవులయందు, విషయములయందు, సమతా భావమును జూపుచియే ఆర్జవము.

ఈ ఆర్జవ లక్షణముల నలవర్చుకొనుటకు సాధకుడు కొన్ని భౌతికపరమైన నిత్య-ధర్మములను వ్యతిరేకముగా ప్రవర్తింపజేసి చావచ్చును అందువలన కలుగు సాంఘిక ప్రతిఘటనలు గూడా నుండగలవు. ఇనను సాధకుడు దృఢమైన మనోనిర్భరముతో వీటి నధిగమింపవలసి వుంటుంది.

భార్యా-పుత్రాది కుటుంబ సభ్యుల యందు, ప్రాణ సేహిత్యులయందు, గర్భశత్రువులయందు, సేవకులయందు; పశు, పక్షి, మృగాదులయందు; సుఖ-దుఃఖములందు; కష్ట-నష్ట-విపరీత పరిణామములయందు - ఇంకను మిగిలిన అన్ని విషయములందు ఒకే భావము. అనగా సమానభావము కలిగించుకొనవలెను. వీరందరూ - యోగి దృష్టిలో పరమాత్మ రూపములుగానే గోచరింపుచుండవలెను. అప్పుడే నిజమైన ఆర్జవస్థితి నందగలడు. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు గీతయందీ విషయమునే స్పష్టముగా వ్యక్తీకరించి యున్నాడు —

శ్లో॥ చిద్యావినయ సంపన్నే బ్రహ్మణేగవి హస్తిని

శ్వని చైవశ్వపాకేవ పండితేః సమదర్శినః॥ (గీత)

ఈ సమతాస్థితి కల్గినవాడే పండితుడు. అతడే యోగ సాధన యందు పరిపూర్ణస్థితి నందుట కర్హుడు కాగలడు.

గురు శబ్దమునకు పరమార్థము. “గురుర్విద్యానానసిద్ధ్యంతి
సాధనా శాస్త్ర సర్వాణి”. అదియునుగాక ఏ శాస్త్రము
గానీ, మరి ఏదైనాగానీ గురువు లేనిదే సిద్ధింపనేరదు. జన్మ
నిచ్చునది తల్లి, పోషించువాడు తండ్రి, జ్ఞానము నొసంగు
వాడు గురువు. శృతివాక్యము గూడా ఈ విధమునే సూచింపు
చున్నది. “మాతృదేవోభవ ! పితృదేవోభవ ! ఆచార్యదేవో
భవ !” అని జెప్పుటచే అజ్ఞానాంధకారములను తొలగించి,
జ్ఞానదీప్తికలను వెలిగించి. సాధకునితో సుజ్ఞాన చంద్రికలను
ప్రసరింపజేసి, నిర్వికల్ప బ్రహ్మసమాధిని గల్పింపగలగురువు.
ప్రత్యక్ష దైవస్వరూపుడు. అట్టి గురుదేవుని సేవయందు
తరించి, ఆయన జూపిన జ్ఞాన మార్గమునందు చరింపగల్గుటయే
జ్ఞానము.

దానము అర్పించినను, అర్పించుకున్నను తనకున్న దితరుల
కొరంబుటయే దానము. న్యాయమార్గము వలన తాను సంపా
దించిన ధనవస్తు రూపములగు వానిని, ఇతరములైన భూ-
గృహదులను దాంబికము తేకుండా యోగ్యులైనవారికి
షరమేకవార ప్రీతిగా నొసంగుటయే దాన లక్షణము; మరియు
తాను పొందించిన విద్యా వివేకాదుల నితరులకు ప్రతిఫలా
పేక్ష లేక పోషించుట గూడా దానమనబడగలదు.

దాన లక్షణములు శాస్త్రములందు పలు విధములుగా
సంఖ్యింపబడినవి. యోగసాధకు డన్ని విషయములందును
తాను ప్రతిగ్రహితగా నుండునేగాని దాతగా నుండుటకు
అనంభవము అయిన. ఈ దాన లక్షణమున కే మర్థమని
సందేహము రలుగక మానదు. యోగసాధన గడంగుటకు

పూర్వము తాను ఏ విషయములందు మమకారము వహించి యుండెనో ఆ యా విషయముల నెల్ల మనస్ఫూర్తిగా వదలి వేయుటయే ఇచట దాన లక్షణము. ఇది సాధకుని భవబంధముల నుంచి విముక్తుని గావింపగలదు.

ధ్యానము : ఒకానొక వస్తువుపైగానీ, బింబరూపాదుల యందుగానీ దృష్టిని, మనస్సును కేంద్రీకరించి. బాహ్య ప్రవృత్తులకు చలింపకుండుటయే ధ్యాన లక్షణము.

యోగసాధనయందీ ధ్యాన మత్యంత ప్రాముఖ్యము వహించి యున్నది. ప్రాణాయామ కాలములందీ ధ్యానము కుంభక వాయువును యథోచిత స్థానములందు బంధించుటకు దోహదకారి కాగలదు. కావున సాధకులు చిత్తకేకాగ్రము కల్గి ధ్యాన స్థితిని బాగా సాధన జేయుటవలన యోగసాధన సులభము కాగలదు.

వ్రతము : నియమము గల్గి దీక్షతో సాగించు సత్కార్యము వ్రతము. ఇది వేదములందు నాల్గు విధములుగా నున్నది. కామిక వ్రతయోగములందీ వ్రతములు బహుముఖములై యున్నవి. వతి వ్రతమునకు కొన్ని ప్రత్యేక నియమములు కలియుండుటొక విశేషము.

ఈ వ్రతములు కేవల కామ్య కర్మానకుల కొర కేర్పరుప బడియుండుటచే బ్రహ్మ సాక్షాత్కారమునకై సర్వేంద్రియములను జయించుట కొరకు యోగసాధన యందు నిఘ్నై యున్న యోగికి ఈ వ్రతాచరణము వలన వ్రతాజనము శూన్యము. యోగికి కావలసినది. తన సాధనకు కావ

లసిన నియమములను ప్రతదీక్షతో పాటించుటయే. అదే ఈ ప్రత లక్షణము.

బ్రహ్మచర్యము : ఇంద్రియాదులను జయించుట. బ్రహ్మచర్యము. ఇందు స్త్రీలను స్మరించుట; వాంచచే దస్మించుట, స్పృశించుట, భాషించుట, అనుభవించుట అను పంచకామిక కర్మలను వదలివేయుట బ్రహ్మచర్యము అనబడుచున్నది. మరియు బ్రహ్మచర్యము నాలు విధములుగా కొందరు దెలిపియున్నారు. 1. దీక్ష బ్రహ్మచర్యము; 2. గృహస్థ బ్రహ్మచర్యము; 3. వైశిక బ్రహ్మచర్యము; 4. తాత్త్విక బ్రహ్మచర్యము. వీనియందు యోగసాధకునికి. “తాత్త్విక బ్రహ్మచర్యము” ముఖ్యమైయున్నది. తత్వ ప్రతిపాదితమైన యోగ విద్యకు విఘాత మొనరించు ఇంద్రియ క్రికోపములను నశింపజేసి, ప్రకృతి సంబంధములైన నెట్టి ప్రలోభములకు లొంగని మానసిక స్థితిని నెలకొల్పియుండుటయే తాత్త్విక బ్రహ్మచర్యము.

బ్రహ్మమను దానితో నిరంతరము చరింపకలుటయే బ్రహ్మచర్యమని దేశికోత్తములు కొందరు వచింపుచున్నారు. బ్రహ్మమనగా సర్వాంతర్యామి. “సర్వం బ్రహ్మమయం ప్రోక్తం సర్వం బ్రహ్మమయం జగత్” తేజోబిందువనిషత్.

“సర్వం ఖల్విదంబ్రహ్మ” (ఛాందగ్యోపనిషత్)

“సర్వం చిన్నాత్రంబ్రహ్మ మాత్రం జగత్త్రయం”

(తే॥ వి॥ ఉ॥)

ఈ విధముగా అనేక ఉపనిషద్ సారముల వలన దృశ్యాదృశ్యమైయున్న సమస్తముగూడా బ్రహ్మమయమని

దెలియుచున్నది. కావున తాను చేయునది, అనుభవించునది, పలుకునది, చూచునది, వినునది మొదలగు సమస్తము బ్రహ్మ తత్వముగా భావించి చరించుచుండుటయే బ్రహ్మచర్య లక్షణము. “బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠామీం వీర్యలాభః” అని పతంజలి సూత్రము. అనగా బ్రహ్మచర్యము పలన శక్తి, సామర్థ్యములు, సంకల్పశక్తి, వశీకరణశక్తి, ఆధ్యాత్మిక భావాభివృద్ధి కలుగగలవు. బ్రహ్మచర్య స్థితి కలుగనిదే యోగమార్గము సుగమము కాదు.

జపము : ఒకానొక విషయము లేక అక్షరమును పలు మారులు భావించి పలుకుచుండుటయే. జపము, ఇది మూడు విధములుగా నున్నది. 1. వాచిక జపము. పెక్కి (అందరకూ వినిపించు విధముగా) పలుకుచుండుట; 2. ఉపాంశు జపము. అది మెల్లగా (తనకు మాత్రమే వినిపించురీతిని) పెదవులు కదలింపునూ యొనర్చునది; 3. మానసిక జపము. చిత్తము నేకాగ్రపరచి, భావమును ధ్యేయ విషయమునందు నిలిపి, మనసుచేత పదే పదే స్మరింపుచుండుట. ఈ మూడు విధములైన జప పద్ధతులను యోగసాధకుడు పాటింప వచ్చును. అయితే అధ్యయన (వేదమంత్రములు), పురాణాదుల యందు వాచికము; కీర్తనాస్తోత్ర పారాయణము లందు ఉపాంశువు, ప్రణామము మొదలుగొగల మంత్రము లందు మానసికముగానూ జపింపవలయును. ప్రణావ (ఓం) మంత్ర జపము యోగుల కతి ముఖ్యమైనది.

శ్రవణము : మంచి విషయములను వినుట శ్రవణము. గురుబోధలు, యోగసాధన యందలి రహస్యములు, ఋషి

వాక్యములను పురాణాదులు మొదలగునవి వినుట శ్రవణ లక్షణము.

పూజ : దైవమును భక్తికొలది అర్పించుటయే పూజ. మాతా, పితరుల సేవగూడా పూజయే యగుచున్నది. గురు సేవ, దైవసేవ, సాధుసేవ పూజలుగా పేర్కొనబడినవి ఇవి యోగి పాటించవలెను.

పూజ రెండు విధములు. 1. బహిరర్చన; 2. అంతరర్చన. మాతా, పిత్రు, గురు, దేవతా, అతిథులను ప్రత్యక్ష దైవ స్వరూపులుగా భావించి వారి కుచితమగురీతిగా సేవ లొనర్చి సంతుష్టిభరమును బాహ్యపూజ. తన సర్వేంద్రియ ములను మనో విలీన మొనర్చి, ఆ హృదయ కుసుమమును అత్మార్పణ మొనర్చి - సర్వ కృతకర్మ ఫలములను బ్రహ్మ మునకు వివేదింపుట అంతఃపూజ యగుచున్నది ఈ రెండు విధములైన పూజలను యోగి క్రమబద్ధుడై ఆచరించుటయే పూజా లక్షణము.

సేవన : తమ దేహము యొక్క శ్రమ, సృష్టి యందలి ఇతర జీవ, జీవేతర పదార్థముల కుపయోగపడుటయే సేవ. ఆచరించు ప్రతి పనియు సర్వభూతములకు అనుకూలమై, ఉపయోగపడుచుండునట్లుగా సాధకుడు ప్రవర్తింపుచుండు టయే సేవా లక్షణము.

వర్తన : కారోచిత కర్మలను ఆయా కాలములందు క్రమము తప్పక నిర్వర్తింపుచుండుటయే. వర్తన (దీనినే క్రమశిక్షణ యందురు). నియమబద్ధమైన జీవితము నందు, ప్రతి చర్యకు

కాల నియములను పాటించు సాధకుడు అభివృద్ధి నంద గలడు.

అష్టాంగయోగము

జ్ఞానము అను దానికి అనుభవమే ప్రమాణము. నిశ్చిత శాస్త్రములు అనగా ప్రతి మనుష్యుని అనుభవము నకు సరివచ్చునవి ఐన “భౌతిక విజ్ఞాన శాస్త్రములు”, వీటి యందలి సత్యములు ఎల్లరకు సువిదితములైయున్నవి. ఏ శాస్త్రమును దెలియవలెనన్నను స్వతంత్ర పరిశోధనా పద్ధతి నవలంబింపవలయును. శోధించిననేగాని హేతుబద్ధ మైన అనుభవము లభింపదు. ముఖ్యముగా తత్వదర్శనమును బోధించు యోగశాస్త్రము సుదీర్ఘ పరిశోధన (సాధనల) ద్వారాగాని అనుభవమునకు రాదు. ఈ విషయమునే వివే కానందుడు తన యుపన్యాసములందీ విధముగా దెలియ బరచినాడు.

“మత ధర్మములను గూర్చి నేను వేలకొలది యుపన్యాసముల నిచ్చెదనుగాని ! అందుల కనువగు మార్గము నవలంబింపనిదే మీకు ప్రారంభాత్మక జీవన మలవడదు.”

“బాహ్యప్రపంచ విషయములు దెలిసికొనుట కనేక సాధనము లుండుటచే నది సులభసాధ్యముగానే నుండ గలదు. కాని అంతర ప్రపంచమనున దొకటి కలదు. దాని యొక్క స్వరూప స్వభావాదులను గుర్తెరుంగుటకు శాస్త్ర సాధనయే సాధనముగాని మరొకటిలేదు.”

దేహమునకు గల బాహ్య విషయములను దెలియ జేయునది భౌతిక విజ్ఞానము. అంతర్గత విషయములను దెల్పు

నది సాంఖ్యము. ఈ రెండు శాస్త్రములు కలయికయే “యోగశాస్త్రము”. మానవ సృష్టి క్రమము, మనుగడ, ఇంద్రియ ధర్మములు, గమ్యము, లక్ష్యము, విముక్తి, ఆనందము అను జీవిత పరమార్థము లిందుగలవు. ఇవి యెల్లను అనుభవైక పద్యములు వీనిని మనకు దెలియజెప్పిన పతంజలి, పశ్చిమ, మైత్రేయ, వాలఖిల్యాది ఋషిపుంగవులు కడు చరితార్థులు ముఖ్యముగా పతంజలి సేవలు అనన్యసామాన్యములు.

యోగసాధన అష్టాంగములతో గూడి యున్నది. 1. యమము; 2. నియమము; 3. ఆసనము; 4. ప్రాణాయామము; 5. ప్రత్యాహారము; 6. ధ్యానము; 7. ధారణము; 8. సమాధి. అనన్యదునవి అష్టాంగములు. ఇందలి విషయములు క్లుప్తముగా ఇంతకు పూర్వమే చెప్పబడినవి ఇప్పుడు ప్రత్యేకించి వాటి వివరణమును దెలియజేయుచున్నాము.

1. యమము : ఇది దేహేంద్రియ నిగ్రహత్వమునకు సంబంధించియున్నది. “అహింసా సత్యాస్తేయ బ్రహ్మచరి గ్రహాయమాః” (పతంజలి సూత్రం)

అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, దానము పట్టకుండుట [చరిగ్రహణము]. అనునవి యమలక్ష్యములుగా పతంజలి వివరించియున్నాడు.

2. నియమము : యోగమున కాటంకములగు భావములను వదిలి, అత్మవస్తు దర్శన లక్ష్యము, తన్మార్గవర్తనము కలిగియుండ నది.

“శాచసంతోషతః స్యాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధాని నియమాః”

శాపము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, (వేద పాదం) ఈశ్వరారాధనము అనునవి నియమ లక్షణములు.

శరీర కాంతర్గత శుద్ధి విర్పడినంతనే శరీరము నందనహ్యము ఇతర పంసర్గములు నశింపగలవు. శుచి కల్గి యుండుటవలన ఉల్లాసము, ఏకాగ్రత, ఇంద్రియ నిగ్రహ శక్తి కల్గి సత్వగుణములు బలపడగలవు. ఎల్ల వేళలా సంతోషముగా నుండుట వలన శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత తద్వారా సాధనా సౌలభ్యము చేకూరగలవు. తపస్సు వలన మాలిన్యము నశించి, శరీరాది ఇంద్రియములకు కొన్ని సిద్ధులు లభింపగలవు (దూరశ్రవణము, దూరదృష్టి). స్వాధ్యాయము అనగా వేదమును వల్లించుట లేక వేదమంత్రములను (ఆగమిక) జపించుట వలన తన ఇష్ట దేవతా దర్శనమును పొందగలరు. ఈశ్వరారాధన (పూజ) వలన అనగా సర్వము ఈశ్వరార్పణము గావించుట వలన యోగసిద్ధి నందగలరు.

3. ఆసనములు : ప్రత్యేక పద్ధతుల ద్వారా దేహమును స్థిరముగా నుంచుట ఇందనేక పద్ధతులు గలవు.

“స్థిర సుఖమాననమ్” (పతంజలి సూత్రం)

స్థిరముగా, సుఖముగా నుండునదియే ఆసనము. సాధారణముగా మనము కూర్చుండు విధానము వలన కొంత సమయమగుసరికి కొన్ని కంపములు శరీరము నందు ప్రవేశించి, ఏకాగ్రతకు భంగము గలిగింపగలవు. ప్రత్యేక పద్ధ

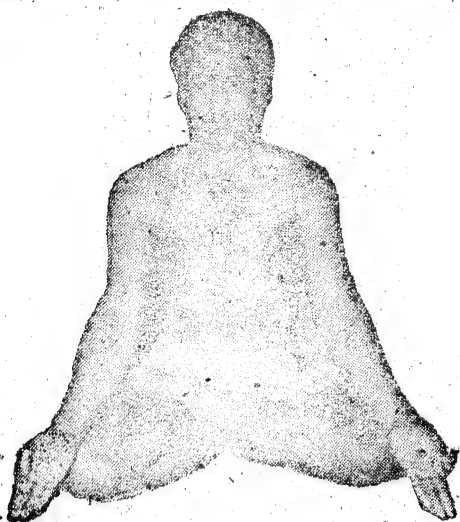
తుల ద్వారా ఆననము వైచియున్న - నిశ్చలత్వము కలిగి
యోగసాధన కనుకూలముగా నుండగలదు.

యోగాసనములు

పతంజలి మహర్షి చెప్పిన స్థిరమైన, సుఖమైన ఆననము యోగసాధన కెంతముఖ్యమో? ఈ దెలుపబడు వివిధ యోగాసనములుగూడా యోగసాధన కంతముఖ్యమైయున్నవి. ఈ యోగాసనములను సాధనజేసి ప్రతినీత్యము ప్రాతఃకాలము నందు కొలదికాలము వీటిని ఆచరణ యందుంచిన - శరీరాంతర్గతములైన వివిధ దోషములు నశించి, శరీరమునకు భారములైన కఫ, వాత, పిత్త, మలాదులు పరిహరింపబడి రక్తనాళములు శుభ్రమై, రక్తప్రవాహము యథేచ్ఛగా సాగుటకు తోడ్పడగలవు.

యోగాసనములవలన శరీర సంబంధ వ్యాధులు తొలగిపోగలవు. ప్రాణవాయువును నిర్ణీత మార్గములందు నడిపింపగలుగు శక్తికలుగు; నిద్ర, ఆలస్యము, బద్ధకము - మొదలగు తమోగుణ విషయములను పారదోలి, మనస్సునకు స్థిరత్వము చిత్తమున కేకాగ్రాతః; శరీరమున కుల్లాసనము; హృదయమునకు సంతోషము; నరములకు పటుత్వము లభింపజేయును.

ఇంద్రియ నిగ్రహమునకు, బ్రహ్మచర్య వ్రత నియమమునకు, ఆధ్యాత్మిక చింతనాభివృద్ధికి, యోగాభ్యాసనమునకు మరియు ఇతరములైన అనేక విషయముల కి యోగాసనములు అత్యంతోపయోగకరములై యుండగలవు.



1. పద్మాసనము

అసనములలో కెల్లా ఉత్తమమైన అసనము ఋషులు, సిద్ధులు, యోగులు, యోగసాధకులు ఈ అసనమునందే ఎక్కువకాలము సమాధిస్థితిని బొందియుండిరి. ఇది అందరికిని సులభసాధ్యమైన దగుటయేగాక శరీరము నందలి నాడులు వికసించి, ప్రాణాయామము ద్వారా యోగసాధన మొనర్చుటకు వీలు కలిగియున్నది.

సాధనా విధానము :- రెండు కాళ్లు ముందుకుచాపి కూర్చుని, అటుపిమ్మట ఒక కాలు తొడపై నుంచి, తర్వాత రెండవ కాలు మరుతొడపై నుంచవలెను. రెండు పాదముల యందలి మడమల భాగము పొత్తికడుపును తాకునట్లు సరిచేసి, వెన్ను

పూనను వంచకుండా. నిటారుగా నిలిపి, రెండు చేతులు మోకాళ్ళపై నుంచవలెను. అరచేతులు పైకి కనుపించు విధముగా పెట్టి, బొటనవ్రేలితో చూపుడు వ్రేలిని అదిమి మిగిలిన వ్రేళ్లు సారించి వుంచవలెను. ఈ విధముగా నొసర్చిన పద్మాసనము కాగలదు.

ఈ ఆసనమందుండి దృష్టిని ఊర్ధ్వముఖముగా మరలించి, అర్ధనిమిలిత నేత్రుడై ; మనన, ధ్యాన, జప, సమాధుల నందవచ్చును. సాధనాశ్రమంలో మొదట ఈ ఆసనం కొంచెం కష్టమనిపించిననూ, అశ్వానాశ్రమంలో ఎంతో హాయి నొసంగగలదు. (నిర్ధపద్మాసనమునం దొక చీలమండపై మరియుఃటి జేర్చియుంచిన చాలును)

ప్రయోజనము : ఈ ఆసనమువలన శారీరక, మానసిక నిశ్చలత్వము లభింపగలదు. మోకాళ్లు వ్రేలికగా వంగి, నరముల బలహీనత లంతరించి, ఉదరకోశము నందలి నాడీమండలముల యందు రక్తప్రసరణ శ్రమబద్ధమై, దుర్మతలు నశించి, శారీరక శక్తి తగినంతగా లభింపగలదు.

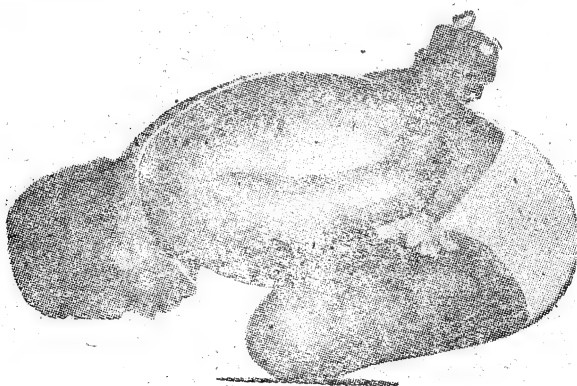


2. బద్ధ పద్మాసనము

సాధనావిధానము :- ముందు పద్మాసనంలో కూర్చుని, కుడి చేతితో వీపు వెనుక భాగంగా కుడికాలి బొటనవేలిని పట్టుకొని, అదే విధముగా ఎడమచేతితో ఎడమకాలి బొటనవేలిని పట్టుకొని, వీపును ముందుకు వంగనియకుండా నిటారుగా నుంచిన బద్ధ పద్మాసనము కాగలదు. ఇది పద్మాసనం బాగా సాధన చేసిన తర్వాత సాధన చేయటం మంచిది. ప్రారంభంలో చేతులకు కాలివేళ్ళు అందకపోయినా - నిరుత్సాహపడక, అనుదినం కొంతసాధన చేస్తున్నట్లయితే తప్పక సాధింపబడగలదు.

ప్రయోజనము :- పొట్టయందలి కండరములు సాగి- శక్తి కలుగుతుంది. రొమ్ముయొక్క ప్రెజాగము- సౌష్ఠ్యవంగా నుండగలదు. చేతులయొక్క కండరములు సాగి-చేతులకు తగు శక్తి లభిస్తుంది. మలబద్ధకవ్యాధి అంతరించగలదు. మూత్రపిండములు శక్తివంతములై రక్త మాలిన్యములు-మూత్రము ద్వారా విసర్జింపబడి, ముఖము తేజోవంతమగుట కి ఆసనము తోడ్పడగలదు.

పై రెండు ఆసనములయందు- ఆసనమును వేయు రీతిగానే అనగా క్రమపద్ధతి ననుసరించియే ఆసనం తీయుట గూడా జరుపదగియున్నది.



3. యోగము ద్రాసనం

సాధనా విధానము :- ముందుగా పద్మాసనము, అటు పిమ్మట బద్ధ పద్మాసన నితికి రావలెను. ఆ తర్వాత తగి

సంతగా శ్వాసను పీల్చి నెమ్మదిగా వదలుతూ, మెల్లగా ముందుకు వంగి, నుదురు భాగమును నేల కానింపవలెను. ఇదియే యోగముద్రాసనము. కొంతసేపు అట్లుండితిరిగి మెల్లగ పైకి లేవవలయును. దీనియందు బహుజాగ్రత్త అవునరం. ముందుకు వంగి, భూమిని చుంజించునప్పుడు; తిరిగి యథా ప్రకారం పైకి లేచునప్పుడు తొందరగానీ, బలవంతముగాని పనికిరాదు. వెన్నెముకకు ఏ విధమైన ప్రయాసనుగానీ, అలజడి గానీ కలుగని విధముగా నిరంతర సాధన ద్వారా నెమ్మదిగా ఈ ఆసనము సాధింపవలసి యున్నది.

ప్రయోజనము :- వీపు యొక్క కండరములు చక్కగా సాగుట వలన వెన్నెముకకు శక్తి లభించి, అందలి నాడి మండలిమందలి రక్తప్రసరణ విస్తారమగుటచే వెన్నెముక వలన కలుగు యోగిక వ్యాపారాదులు (పనులు) సక్రమంగా నిర్వహింపబడుతవి. ఉదర కండరములు ముడుచుకొని, జీర్ణావయవములకు మృదుతరమైన మర్దన సంభవింపగలదు.

వీటివల్ల మలబద్ధకము నివారింపబడుట, నరములకు పటుత్వము. ధాతువృద్ధి కలుగుటయేగాక ఉదరకోశ సంబంధమైన వ్యాధుల తరింపగలవు. స్త్రీలకు గర్భాశయమును ఆరోగ్యవంతంగా జేసి ఋతు సంబంధమైన వ్యాధులు నివారింపబడగలవు.



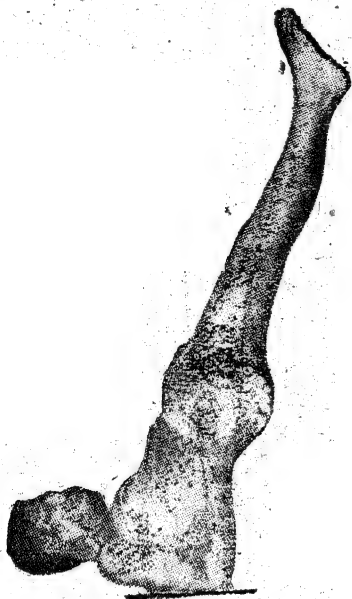
4. పాదహస్తాననము

సాధనా విధానము :- రెండు పాదములు ఒకచోట జేర్చి, స్థిరముగా నిలబడవలెను. అటపిమ్మట నెమ్మదిగా ముందుకు వంగి-చేతులు, కాళ్ళయొక్క వెనుక భాగమునకు జూపి, కాలి పిక్కలను అరచేతులతో పట్టుకొని-ముఖము, నొసలు అను విధముగా మోకాళ్ళ మధ్యనుంచిన పాదహస్తాననము కాగలదు.

జాగ్రత్తలు :- ఈ అననమును వేయునపుడు వెన్నెముక వంగగలదు. గావున, జాగ్రత్త వహించి నెమ్మదిగా వంగవలెనేగాని, బలవంతముగాగానీ, మొరటుగాగానీ వంగుటకు ప్రయత్నింపగూడదు. ముందుకు వంగు సమయంలో

మోకాళ్ళను వంచకుండా నిటారుగా నుండవలెను. ప్రారంభం బాధాకరంగా వున్నప్పటికి నిరంతర సాధన వలన ఈ ఆన నము నునాయాసంగా వేయవచ్చును.

ప్రయోజనములు :- కాలేయము, పిత్తకోశము శక్తి వంతములై తమ విధులను సక్రమముగా నిర్వహింప గలు గతవి. ముఖ్యముగా శరీరాంతర్గతములైన నాడిమండలములు శోధింపబడి, యోగసాధన కనువగు స్థితిని పొందగలవు.



5. విపరీతకరణి :

సాధనా విధానము :- వెల్లకిలా పండుకొని, చేతు లను శరీరమున కిరువైపుల నానించి, రెండు కాళ్ళను సమ ముగా పై తెత్తి, అటుపిమ్మట చేతులు భుజములపై శరీర

భారముండునట్లుగా మోచేతులను ఖామిపై నుంచి, అరచేతులతో పిరుదలను పట్టుకొని, మెల్లగా కాళ్ళను-పిరుదలను బాగా పైకెత్తవలెను. ఇదియే విపరీతకరణి. ఇందు పాదముల యొక్క వ్రేళ్ళు తనకు కనుపించునంతవరకు కాళ్ళు వంగి యుండవలెను.

ప్రయోజనము :- మెడ, గొంతు, తల భాగములకు రక్తప్రసారము యెక్కువగా జరిగి ఫైరాయిడ్, పిట్యూటరీ గ్రంథులు శక్తివంతములు కాగలవు. శరీరము ముడుతలు పడక నునుపుగా వుంటుంది.



6. సర్వాంగాసనము :

సాధనా విధానము :- ఆసన విధానం ప్రారంభంలో విపరీతకరణి వలెనే వుంటుంది. విపరీతకరణి వేసిన తర్వాత పిరుదలకు ప్రైసగల శరీరం అనగా చీపు గూడా ప్రైకిలేమ విధంగా చేసి, గడ్డము హృదయమున కానునట్లు చేయ వలెను. ఈ ఆసనంలో భుజముల మధ్యభాగము, మెడ, శిరము తప్ప తక్కిన శరీరమంతయు ప్రైకి లేచి వుండవలెను. ఇదియే సర్వాంగాసనము.

ప్రయోజనము :- ఈ ఆసన సాధనము వలన శరీరంలోని సర్వాంగములకు మేలు కలిగి ఆరోగ్యవంతులు కాగలరు. నిత్యనూతన యౌవనము, ముసలితనపు చాయలు రాకుండుట, శరీర మృదుత్వము, రక్తశుద్ధి కలిగింపగలదు.



7. శీర్షాసనము :

ఇది ఆసనములలో తెల్ల రాజువంటిది. అందుకే దీనిని రాజాసనమని గూడా వ్యవహరించుటం గలదు. విపరీతకరణి సర్వాంగాసనములను సాధన చేసిన తదుపరి శీర్షాసనం చేయుట తేలిక. ఈ ఆసనంలో చాలా యెక్కువ కాలం గడిపేవారు గూడా వున్నారు.

సాధనా విధానము : రెండు పాదములను ఒకచోట జేర్చి, మోకరిల్లి కూర్చుని, ఎడమచేతి ప్రేళ్ళలో కుడిచేతి ప్రేళ్ళు జొనిపి, నేల కానించిన పిమ్మట నెమ్మదిగా ముందుకు

వంగి, రెండు అరచేతుల మధ్యగా తల యొక్క నడినెత్తిని నేల కానించి, ముంజేతులపై శరీరభారము మోపి, కాళ్ళను పైకెత్తి, మోకాళ్ళవద్ద మడచి, శ్వాస క్రియ నొనర్చి- ఆ కాళ్ళను నిటారుగా పైకి లేపవలెను. ఇది శీర్షాసనం. ఈ ఆసనం అభ్యసించేటప్పుడు మొదట గోడను ఆసరాగా చేసి కొని వేయుచు, క్రమేపీ ఆభ్యాసం భాగా కుదిరినప్పుడు ఏ ఆసరా లేకుండా విడిగా వెయ్యాలి.

ప్రయోజనము :- ముఖ్యంగా అన్ని అవయవాలలోని చెడురక్తం గల నాడులు శోధింపబడి-రక్తశుద్ధి, తద్వారా ఆరోగ్యము లభింపగలవు. జ్ఞాపకశక్తి అధికంగా పొందగలరు. గర్భకోశము. హృదయకోశములకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులు నివారించబడుతవి. వీరవృద్ధి లభించి, జేజో వంతులు కాగలరు.

యోగసాధన యందు శరీరాంతర్గతములగు సకల నాడిమండలములు, రక్తవాహికలు, ముఖ్యమైన కోశములు, రక్తం- దోషరహితములై, శక్తివంతములై యుండవలసి యున్నది. శరీరమునకు గూడా శ్రమ, అలపు, మాంద్యము లేకుండా వుండవలయును. అందుల కి యోగాసనములు చాలా ఉపకరింపగలవు. యోగాసనములు అనేక రకములుగా వ్యాప్తి చెందియున్నవి. వివిధాసనములు - వివిధోపయోగములను కలిగించుటకు సమర్థవంతములు. అనుదినము యోగాసనముల సభ్యసించువారికే వ్యాధులు దరిజేరవు. ముఖ్యముగా ఆరోగ్యముగా నుండగోరువాడు కిన్ సాధాతీన పిమ్మట విధిగా యోగాసనముల సభ్యసంపవలెను. అన్ని

యోగాసనముల సాధనా విధానములను వ్రాయుట వలన గ్రంథ విస్తరణము జరుగగలదు. ముందు ముందు యోగము, ప్రాణాయామం, పంచీకరణం మొదలగు విషయములను సమగ్రంగా వ్రాయవలసి యుండుటచే. ప్రస్తుతమునకు యోగ సాధనకు యోగికి అత్యంతోపయుక్తములై, అన్ని ఆసనముల యందలి ఫలితములను కలుగజేయు కొన్ని ఆసనములను మాత్రమే వివరంగా దెలుపబడినవి. ఇందు దెలుపబడిన :

- 1) పద్మాసనం 2) బద్ధపద్మాసనం 3) యోగముద్రాసనం
- 4) పాదఘ్నాస్తాసనం 5) విపరీతకరణి 6) నర్వాంగాసనం
- 7) శీర్షాసనం అను ఆసనములకు మాత్రమే సాధనా విధానాలను దెలియజేసి యుండుట వలన సమస్త ఆసనముల ద్వారా లభించు ఫలితాలను ఈ 7 ఆసనముల ద్వారా నిస్సంశయంగా సాధకులు పొందగలరు. యోగసాధకులకు, యోగాసనములయొక్క పరిజ్ఞానం గలుగుటకొరకు ఇతర యోగాసనముల యొక్క నామములు గూడా వివరింపబడుచున్నవి.

ప్రతి ఆసనమునకు మధ్య “శవాసనం” ద్వారా 3 నిమిషాలు విశ్రాంతి నివ్వాలి. ఆసనములు వేసిన గంట వరకు స్నానం చెయ్యగూడదు. అజీర్ణం, మలబద్ధకం గలవారు ముందుగా పావు లీటరు నీరు త్రాగి ప్రారంభించాలి. ఆసన సాధనానంతరం ఒక గ్లాసు తేనెనీరు లేక నిమ్మరసం, పండ్ల రసం, పల్పని మజ్జిగలాంటివి సేవించటం అపునరం. తొందర పడకుండా నిదానంగా ఆసనాలు వెయ్యవలెను.

వివిధ యోగాసనములు - వాని పేర్లు

1. బద్ధకోణాసనము

2. కుక్కుటాసనము

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 3. గోముఖాననము | 27. జానుశీరాననము |
| 4. పశ్చిమోత్తాననము | 28. త్రికోణాననము |
| 5. ఏకపాదభుజస్కంధాననము | 29. వక్రజాననము |
| 6. ద్విపాదభుజస్కంధాననము | 30. ఉత్తానపాదాననము |
| 7. అర్థమత్సేంద్రాననము | 31. అర్థవృక్షాననము |
| 8. వృష్టాననము | 32. అర్థకాననము |
| 9. ఉద్ధ్యానబంధనాననము | 33. భద్రాననము |
| 10. వృక్షాననము | 34. మందూకాననము |
| 11. వాత్సాయనాననము | 35. ఏకపాదాననము |
| 12. సంపూర్ణనావాననము | 36. సుఖాననము |
| 13. హలాననము | 37. స్వస్తికాననము |
| 14. చక్రాననము | 38. పాదఫాలాననము |
| 15. సుప్తవక్రజాననము | 39. సింహాననము |
| 16. మత్స్యాననము | 40. వీరాననము |
| 17. శవాననము | 41. జానుబంధాననము |
| 18. మయూరాననము | 42. శరాననము |
| 19. శలిభాననము | 43. సుఖపద్మాననము |
| 20. వృశ్చికాననము | 44. గరుడాననము |
| 21. భుజంగాననము | 45. వక్రజాననము |
| 22. ధనురాననము | 46. అర్థకటిచక్రాననము |
| 23. మకరాననము | 47. పార్శ్వకోణాననము |
| 24. కూర్మాననము | 48. అర్థచక్రాననము |
| 25. యోగముద్రాననము | 49. పరివృత్తత్రికోణాననము |
| 26. కామదహనాననము | 50. శశాంకాననము |

51. వజ్రాసనం

52. ఉష్ణాసనం

53. ఆర్థమత్యేంద్రాసనం

54. హంసాసనం

55. పన్నెండు రకాల సూర్య

సమస్కారాలు

56. నాడిమండల శుద్ధికి-

ఆరు క్రియా విశేషాలు

57. శంఖప్రక్షళనాసాలు

వీటి సాధనా విధానములు మాచే ప్రచురింపబడిన “యోగ-ప్రకృతివైద్యం” అను యోగాసన గ్రంథము నందు వివరముగా వ్రాయబడియున్నవి. ఇందుదహరించిన ఆసనములేగాక మరియు అనేక ఇతరాసనములు పెక్కుగలవు. ఆ ఆసనము లింకను వ్యాప్తిలోనికిరాక మరుగునపడి యున్నవి. ఇప్పటికి షుమారు ఆరువందలకు పైన ఆసనములు కనుగొనబడినట్లు యోగాసనా ప్రవీణుల వలన దెలియుచున్నది.

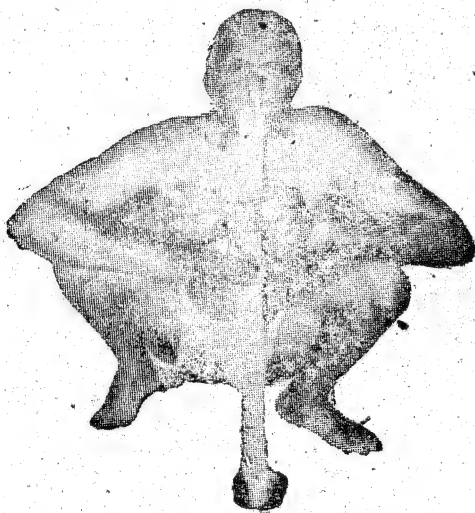
యోగాసనముల సభ్యసించుటకు పుస్తకజ్ఞానము వలన స్వయంకృషిని ప్రారంభించుట కంటే సరియైన గురువు ద్వారా అభ్యసించుట చాలా మంచిది. ఈ ఆసనములు సాధించుటకు ఉత్సాహమున్న చాలదు. తగిన పట్టుదల, కార్యదీక్ష అవునరము. నిరంతర సాధనచే ఆసనములను సాధించిన వారికి రోగము, ముసలితనము కలుగవు.

షట్కర్మ సాధన

ఈ భౌతిక శరీరము అనుక్షణము వాత, పితృ, శ్లేష్మ, కఫ, మల, సంకుల మగుచుండగలదు. అట్టి దుర్లక్షణములు గల శరీరము యోగసాధన కయోగ్యమైయున్నది. శరీరమందలి సమస్తనాడులు నిర్మలోపేతమై యున్నప్పుడే ప్రాణ

వాయువుల ద్వారా యోగశక్తిని బడయదగును. నాడులు మలపంకిలమై యుండగా వాయువును పూరించిన యోగము సిద్ధింపక, కొన్ని పరిస్థితులలో దేహమున కిహయము సంభవించుట గూడా కలుగును.

యోగసాధన యందు ముఖ్యముగా నాడిమండలములు శుద్ధి జెందుటకు శాస్త్రముందు ఆరు విధములైన కర్మలు చెప్పబడినవి. 1. ధౌతి; 2. వస్త్ర; 3. నేతి; 4. త్రాటక; 5. నౌలి; 6. కపాలభాతి అను ఈ షట్కర్మలను ప్రతినిత్యమునుగాని రెండు మూడుదినములకొక పర్యాయముగాని ఆచరింపుచూ దేహమును యోగోపయోగకరముగా నుంచుకొనవలెను.



1. ధౌతికర్మ : ధౌతము అనిగా తెలుపు, వస్త్రము అను అర్థములు గలవు. ఇచ్చట వస్త్రమునకే ప్రాధాన్యము. ఈ

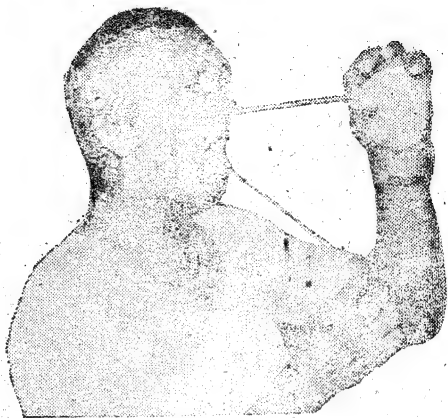
వస్త్రము పలుచగా నుండి, తెలుపురంగు గలదై - 4 అంగుళముల వెడల్పు, పదిహేనంగుళముల పొడవు కల్గినదైయుండవలెను. ఈ వస్త్రమును ముందుగా వేడినీటియందు తడిపి పిండిన యెడల క్రిములు నశింపగలవు. ఆ తర్వాత దీనిని కొలది కొలదిగా నోటి యందుంచి మ్రింగవలెను. మొదట కొంచెం మ్రింగుటతో ప్రారంభించి అభ్యాసక్రమంలో అంగుళం బైటకుంచి పూర్తిగా మ్రింగువరకు సాధింపవలెను. ఆ తర్వాత ఆ గుడ్డను నెమ్మదిగా బైటకు లాగుట వలన శరీరాంతర్గతమైన దోషపంకిలములా గుడ్డతో బైటికి రాగలవు. పిమ్మట ఆ గుడ్డను శుభ్రముగా కడిగి, నల్పునీటితో శుభ్రపరచి, ఆరవేయవలెను, దీనినే ధాతికర్మగా చెప్పబడినది.

ధాతికర్మను సాధకులు నాలుగు విధములుగా ఆచరింపుచుండెదరు. 1. జలధాతి; 2. వస్త్రధాతి; 3. నూత్రధాతి; 4. పవనధాతి. ముందు చెప్పబడిన విధానము వస్త్రధాతికి సంబంధించినదై యున్నది. నూత్ర ధాతియనగా - లావు పాటి దారమును మూడు నాలుగు పరుసలు గల దానిని దృఢముగా వేసి (తన శరీరమే త పొడవు కల్గిన దానిని) పైవిధంగా మ్రింగి బైటకు తీయవలెను. జలధాతి యందు - మిరియములు కొంచెం తిని సమపాళ్ళు గలిగిన వేడినీటిని ఒక చెంబెడు (1-1/2 లీటరు వరకు), త్రాగి ఆ నీటిని వమనము (వాంతి) ద్వారా బైటకు విసర్జింపవలయును. దీనినే మరికొందరు ఉప్పు కలిపిన నీటిని కడుపునిండా ద్రావి, చేతి వ్రేళ్ళు అంగిటి యందు జొనిపి, తెలికి వాంతి గావించుకొనుట గూడా గలదు.

పవనధాతి యనగా - మోకాళ్ళపై గూర్చుండి, గొంతు తెరచి బైటి గాలిని గొంతు ద్వారా లోనికి నింపి, మరల

దానిని బైటికి పంపుచుండుట. ఈ నాల్గు విధానములు దాతి కర్మయం దుపయోగించుచున్నను వస్త్రదాతియే విశిష్టమై యున్నది. ఈ దాతి కర్మను విడువక చేయుచుండిన యడల సమస్త కఫదోషములు నివారించబడగలవు. దీని ఉపయోగము లనేక విధములు కంఠనాళములు మొదలుకొని అంత్రముల వరకు శరీరాంతర్గత మల దోషములను శుద్ధిపరచుటకు దాతి సాధన శ్రేష్టమైనది.

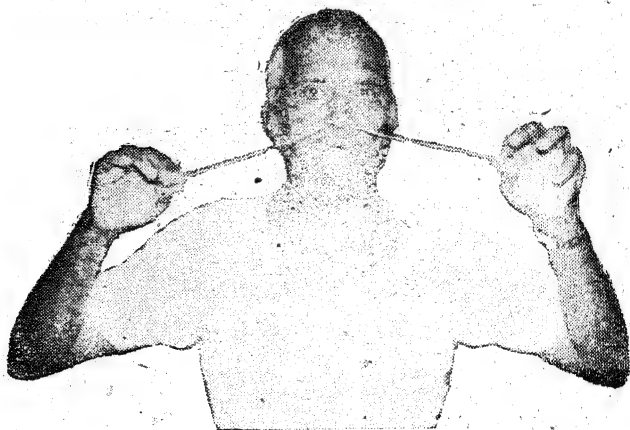
2. వస్త్రీకర్మ : దీని యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యము మల భాగములను శుభ్రపరచుటయై యున్నది. గోమూఘానన మందుగానీ, పశ్చిమోత్తాననమునందుగానీ మలద్వారముల గుండా నీటిని లోపలికి పంపి, తిరిగి ఆ నీటిని బైటికి వదల వలయును. పూర్వకాలము నందీ కర్మకు విశేషసాధన అపు సరమై యుండెడిది. గుడము నుంచి నీరు లోనికిలాగు విధాన మభ్యాస మొనర్చిననే గానీ ఈ కర్మ యొనర్చుటకు వీలు పడదు. నేటికాలము నందు “ఎనిమా” ద్వారా ఈ కర్మను అతి సులభముగా నెరవేర్పవచ్చును. వస్త్రీ-(బస్త్రీ) కర్మ వలన లోపలి భాగములందు పేరుకుపోయిన మల పదార్థము బైటికి వెడలి, ప్రేగులు శుభ్రపడగలవు. మలబద్ధక వ్యాధి అంతరించిపోగలదు. దాతి, వస్త్రీకర్మలను ఏ ఆహారము తీసు కోక పూర్వమే ఆచరించుట మంచిది. గోరువెచ్చని వేడి నీటి యందు నిమ్మకాయరసము కలిసి, వడబోసి. ఎనిమా డబ్బాద్వారా లోనికి పంపవచ్చును. ఈ విధానము అత్యంత సులభమగుట వలన, ప్రకృతివైద్యము నందు తప్పక పాటించుచున్నారు.



నేతి కర్మ - 1

3. నేతికర్మ : నాశిక, శిరోఛాగములను శుద్ధి యొనర్చుటకు దీని నుపయోగింపవలయును. మందముగా పేనబడిన జానెడు పొడవు కల్గిన దారమును నాశికారంధ్రము ద్వారా లోపలకు గొనిపోయి మరల దానిని ముఖద్వారము గుండా బైటికి తీయవలెను.

నేతి కర్మ - 2



అట్లుగాక. కొందరు నాశికారంద్రము నందు దారము కొనలు జొనిపి (పూరకము వలన) కొంత సనమయము కుంభించి తిరిగి వేరొక నాశికారంద్రము ద్వారా రేచక క్రియ జరిపి ఆ దారము బైటికి వచ్చునట్లుభ్యాసము జేసి యున్నారు. ఇది నిరంతర సాధన ద్వారాగానీ అలవాటు పడదు. ఈ నేతి కర్మము వలన శిరో, నాశికా భాగములు శుద్ధి నందగలవు. నేత్ర దోషము లంతరింపగలవు. మరియు చక్కని దృష్టికల్గి కంఠము మొదలుశిరస్సువరకు గల భాగము లందలి వ్యాధులు నివారింపబడగలవు.

4. త్రాటకకర్మ : నేత్రదీప్తిని, ఏకాగ్రతను సాధించుట కొర కి కర్మ ఉపయోగింపగలదు. శరీరమునకు బాధ జనింపని విధముగా అనువగు ఆసనమునందు గూర్చుండి (జాను పాద, పద్మ, స్వస్తి కాసనములు యోగ్యము), మనస్సు నేకాగ్రపరచి దృష్టిని చలించకుండా తదేక దృష్టి కల్గి యుండవలెను. కొంత సమయమునకు కన్నీరు వచ్చును. వెంటనే కన్నులు మూసి వెంటనే తెరిచి, తిరిగి ఆ విధముగానే చూచుచుండవలెను. ఇట్లు నిరంతర సాధన చేయుటయే త్రాటకకర్మ. దృష్టి నేకాగ్రపరచునప్పుడు ఒక లిండువు నందుగానీ; ఏదియో నొక వస్తువుపై గానీ దృష్టిని కేంద్రీకరించి, చూపు నిలుపుట వలన సాధన సౌలభ్యముగా నుండగలదు.

ఈ త్రాటకకర్మ ద్వారా సాధకునికి చెదరని దృష్టి కల్గి. మనః స్థిరత్వము, ఆత్మశక్తి, దివ్యదృష్టి మొదలగు సిద్ధులు లభించుటయేగాక. శిరోభాగముందు సంచరించు వాయువులు శుభ్రపడగలవు. నేత్రరోగములు హరింపగలవు.

తొందరపాటు, కంగారు మొదలగు కంపములు లేక యోగి స్థిరముగలవాడై యుండగలడు.



5. నౌలికర్మ : ఉదర పరిభ్రమణ మొనర్చుటయే నౌలికర్మ. నీటి యందు నుడి తిరుగు విధముగా పొట్టను కుడి నుండి ఎడమకు, ఎడమ నుండి కుడికి త్రిప్పుచుండవలెను. నిలుచుండి తలను చూత్రము బాగా వంచి, గుద కండరములను పైకిలాగి, నడుముకు వైభాగ మందలి పొట్టను

అటు నిటు త్రిప్పుచుండవలెను. (వజ్జిగ చిల్కు కవ్వము విధముగా) ఇది బాహ్యనాలి.

అంతర నాలి యందు. స్వస్తికాసనము నందుండి మొదట ఇడనాడితో వాయువును పూరించి, తిరిగి పింగళా నాడిచే గూడా పూరించి తదుపరి రెండు నాడుల ద్వారా ఒకేమారు పూరకము గావించుట చేయవలెను. ఇట్లు రెండు మూడు పర్యాయము లొనర్పవలెను. ఈ నాలి విధానము వలన వాత, పిత్త, కఫాది జనితములైన దోషములు హరింప బడి, జీర్ణశక్తి పెంపొందగలదు.

6. కపాలభాతి : రేచక-పూరకములను వేగముగా జరుపుటయే కపాలభాతి. కమ్మరివాని కొడిమికి బెట్టు గాలి తిత్తు లే విధముగా పని సాగింపుచుండునో ఆ విధిగా శ్వాసను పీల్చి వదలుచుండవలెను. దీనివలన కఫవ్యాధు లంతరించుటయే గాక-ప్రాణాయామ సాధనకు విశేషముగా తోడ్పడగలదు.

ఉ ప క ర్మ చ తు స్త్వ యే ము

చక్రి, కిలి, వజ్రోలి, శంఖద్రక్షణన అనునవి సాధకుల కుపప్రక్రియలుగా చెప్పబడినవి. వీటిని సాధన జేయుటవలన యోగదశయందు సంభవించు ముద్రలు సులభముగా సాధింప గలుగుటకు అవకాశములున్నవి.

1) చక్రికర్మ :- ఈ విధానము చేతివ్రేళ్ళతో నొనర్పదగి యుండుట వలన వ్రేళ్ళకు గోళ్ళ పూర్తిగా (మొదలంట) తీసి వేయవలెను. నెయ్యి లేక అవిశనూనెయందు సడమివ్రేళ్ళు మూడు ముంచి ఆ వ్రేళ్ళను గుద స్థాన రంధ్రము గుండా

లోపలికి పోనిచ్చి వాయువును పైకి లాగి గుదము వెడల్పుగు నట్లు మూడు, నాలుగుసార్లు త్రిప్ప [చుట్ట] వలెను.

2) కిలికర్మ :- దినమునకు రెండు, మూడు పర్యాయములు, చూపుడువ్రేలు, నడిమివ్రేలు కలిపి ఆ రెంటిచేత కొండ నాలుక నదిమిపెట్టి యుంచవలెను. నాలుక [పెద్ద]ను కొలది కొలదిగా సాగదీయుచుండవలెను. ఈ ప్రకారం అప్పుడప్పుడు చేయుచుండుట మంచిది.

3) వజ్రోలికర్మ :- లింగ [యోని] రంధ్రము ద్వారా నీటిని లోనికి గ్రహించి విడుచుచుండవలెను. ఈ సాధన నొనర్చుటకు గురూపదేశ మార్గము ననుసరించుట యుక్తము. బహుసాధన ద్వారాగాని ఇది సిద్ధింపదు.

4) శంఖప్రక్షాళనకర్మ :- నోటి రంధ్రము ద్వారా నీటిని లోపలికి పంపి తిరిగి ఆ నీటిని గుద రంధ్రము ద్వారా బయటికి వదలుటయే శంఖప్రక్షాళన కర్మయందురు. ఇది గూడా నిరంతరాభ్యాసముల వలనగానీ సాధింపబడదు.

ప్రాణాయామ సాధనకు అవుసరమగు ముఖ్యాంశము లింతవరకు చర్చించబడినవి. ప్రాణాయామము ద్వారాగానీ యోగి హృద్యాన గమ్యమువైపు మరలింపబడదు. ధ్యాన గమ్యము సుకరమైననాడు. కుండలినీ ప్రేరేపింపబడిన ఊర్ధ్వముఖముగా పయనించి సమాధి లభింపుచున్నది. అట్టి సమాధి స్థితియే యోగ పరపూర్ణతగా గుర్తింపవలసియున్నది. సహనము, ఓర్పు, దృఢదీక్షలు కల్గియుండుటయే చాలదు. పై సాధనా క్రమములను అనువగు రీతిగా వోధించి, ఆచరింపజేయు గురువు సాధకునికి చాలా అవుసరము. గురువు లేని విద్య ప్రాణము లేని శరీరము లాంటిది.

ప్రాణాయామము

శరీరము నందలి ప్రాణశక్తులను వశపరచుకొనుటయే “ప్రాణాయామము” అనబడుచున్నది. ప్రాణమనగా శ్వాసయని కొన్ని ఆంగ్ల నిఘంటువులు దెలుపుచున్నను అది సరియైన అర్థము కాదు. చేతనా చేతనమైన ఈ సకల చరాచర సృష్టియం దంతటను యంతర్లీనమై చైతన్యమును గలిగించుచున్నదేదో అదియే ప్రాణము. అట్టి ప్రాణము మానవ శరీరములందు వాయు (శ్వాస) రూపముగా వర్తించి మానవ జీవనస్థితికి కారణభూతమగుచున్నది.

ఏది కలిగియుండుట వలన బ్రతుక కలుగుట, ఏది లేకుండుట వలన చనిపోవుట జరుగుచున్నదో అది ప్రాణమని గుర్తెరుంగుట అవసరము. అట్టి మహత్తర జీవక క్రిని వశపరచుకొనుటయే ప్రాణాయామముగా దెలియవలెను.

“తస్మిన్ పతి శ్వాసప్రశ్వాస యోగ్గతి విచ్ఛేదః

ప్రాణాయామః” (ప॥యో॥నూ)

శరీరమునకు స్వాభావికమగు చలనమును నిరోధించి అనంతమును గురించి ధ్యానించుట వలన ఆననము సిద్ధింపగలదు. ఆననము సిద్ధించిన పిమ్మటనే ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసముల యొక్క గతిని నిరోధించదగు ప్రాణాయామము సిద్ధించుట కలుగగలదు. శరీరాంతర్గతమగు ప్రాణము శ్వాసను లోనికి లాగుకొనుట వలన చలన మేర్పడుచున్నది. ప్రాణాయామముచే అట్టి ప్రాణమును నిరోధించుటకు పూనుకొనుటకు ముందుగా- ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల నదుపులో నుంచుకొనుట అభ్యసేంపవలసి యున్నది.

ప్రాణమను శక్తిచే లాగి పదలబడుచున్న గాలివలన చిత్తము చలించి తద్వారా సర్వేంద్రియములు వాటి వాటి వృత్తులను ప్రారంభింపుచున్నవి. ఇంద్రియ ప్రవృత్తు లణగి యుండుటకు చిత్తైకాగ్రత (స్థిరత్వము) చాలా ముఖ్యము. అది ఉచ్చాస-నిశ్వాసములు లేనప్పుడే సంభవిస్తుంది.

“చలే వాతేచలం చిత్తం నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్”

(హఠయోగ ప్రదీపిక)

లోపలి శ్వాసను బయటికి పోనీయక, బయటి గాలిని లోపలికి జేరనిక శరీరము నందే నిలుపుట వలన ప్రాణాయామము సిద్ధింపగలదు. దాని వలన మనోమాలిన్యములు తొలగి చిత్తస్థిరత్వ మేర్పడుటచే చిత్తానువర్తనములైన ఇంద్రియాదులు చేతలు దక్కి యుండగలవు. తరువాత వాక్చక్షుశ్రోత్రస్పృశేంద్రియములను, (నోరు, కనులు, చెవులు, ముక్కు) పరాధీనములు గాకుండా మనస్సు నందే నిలిపియుంచుట వలన వ్రత్యాహారము సిద్ధింపగలదు. మనస్సు చాంచల్యరహితమై యుండునపుడు దానిని లక్ష్యము (భూమధ్యమందలి బిందువు) నందే నిలిపియుంచుటచే ధారణ సిద్ధింపగలదు. అట్లు నిలిపిన మనస్సును తిరిగి అన్య విషయములపై పోనీక స్థిరపరచుటచే ధ్యానము సిద్ధింపగలదు.

ధ్యాత, ధ్యేయము. ధ్యానము అను మూటయందు అనగా నేను (ధాత) దీనిని (ధ్యేయము) ధ్యానించు (టు) చున్నాను. (ధ్యానము) యవి కర్త, క్రియ, కర్మలు. కర్మను మాత్రమే నిలపవలయును. ధ్యానమును ఎక్కువ కాలము నిలుగలిగినప్పుడు నేననుకర్తయు, ధ్యేయమును క్రియయు,

నశించి ధ్యానమను కర్మ యొక్కటియే మిగలగలదు. ఇట్టి స్థితినే సమాధి అని పెద్దలు వచించియున్నారు. ఇది మిగుల ఉత్తమోత్తమమైన పరమానంద స్థితిగా వర్ణింపబడినది. దీని యొక్క విలువను స్వానుభవమునం దనుభవించవలసినదే గానీ వ్రాయుటకు విలుగానిది.

ప్రాణాయామానంతరం గల మెట్లు ప్రత్యాహారము, ధారణ-ధ్యానము, సమాధి అను వాటివలన పతంజలి చెప్పిన అష్టాంగ యోగములు పూర్తి కాగలవు. వీటి వివరణ “కుండలినీ శక్తి” అను గ్రంథమునందు విపులముగా వ్రాయబడినది.

అష్టాంగ యోగసిద్ధిని సంపూర్ణముగా బడయగలుగుట యెట్లున్నను నాల్గవ యోగమగు ప్రాణాయామము వలన విశేష లాభములను పొందవచ్చును. ఈ ప్రాణాయామమును మానవులే కాక దేవతలు గూడా చేయుచుందురని తెలియుచున్నది. ప్రాణములను వశపరచుకొనుటవలన మానవులకు యముని (మృత్యు) భయముండదు. దివ్యమగు సంపదలు, దూరదృష్టి, దూరశ్రవణము, నూతనోత్సాహము, మునలి తనమును జయించుట, దీర్ఘాయువు, బలము, ఓజము, తేజస్సు దృష్టిశక్తి, వాక్ శుద్ధి, సంతోషము మొదలగున వెన్నియో కలుగగలవు.

సమస్త యోగములకు మూలకారణమైనది ప్రాణాయామమే ! ప్రాణాయామ శక్తిచే వాయువును బంధించి భూమధ్య స్థానమునందు ఏకాగ్రదృష్టి కలిగి ఎంతకాలము వుండగలరో అట్టివారి కంతకాలము పరకు దేహచ్యుతి కలుగ

నేరదు. మహానీయులగు ఋషులు పూర్వము చిరకాలము జీవింపగలుగుటకు ఈ ప్రాణాయామమే ముఖ్యమైయున్నది. మహిమలు జాపవలెనన్నను, విచిత్ర సంఘటనలు జరుపవలెనన్నను ప్రాణాయామ ప్రక్రియ చాలా అపునరము. ప్రాణాయామ శక్తిని సాధించని నరులు గ్రహణము పట్టిన సూర్యునివలె నుందురు. విశేష శక్తులు గలిగిన ప్రాణాయామ సాధన స్త్రీ, బాల, వయో, వృద్ధులు గూడా చేయవచ్చును.

యోగ ప్రక్రియల ద్వారా ప్రాణాయామ మొనరించి సిద్ధి నందిన నరునికి మృత్యువు దరిజేరదు. ఇంద్రియ ప్రకోపములు గలుగవు. సాంగత్య రోషములంటవు ఆయువు తరగదు. కర్మలంటవు. ఇతర శక్తులపల్ల బాధలుండవు. అట్టి మానవుని యందు దైవిక శక్తి తొండవింపగలదు. అతని బలముచే నమస్త ప్రకృతియు అతని వశమైయుండగలదు. అతడు విచిత్రముగాను, గొప్ప తేజోవంతుడుగాను కనుపింపగలడు.

ప్రాణాయామముచే నాడిమండలములు శుద్ధి గావింపబడుతవి. అసనములు, బంధనముల ప్రోత్సాహము వలన ప్రాణాయామము త్వరితగతినే సిద్ధింపగలదు. ప్రాణాయామ సిద్ధి కలిగిన నర్హుడేవతల యొక్క మహిమలు శరీరమునందు ప్రవేశింపగలవు. ఇడా, పింగళనాడులలో నున్న ప్రాణ వాయువు విశేష క్రమ లేకుండగనే నుషుమ్నా నాడియందు ప్రవేశించి కుండలినిని మేల్కొల్పగలదు. కావున కుండలిని శక్తిని ప్రేరేపించి షక్తుక్రములందు ద్రిప్పి నహస్రార కమలమునకు జేర్చవలెనన్న ప్రాణాయామము అత్యంత ముఖ్యమైయున్నది.

ప్రాణాయామ సాధన యుందలి జాగ్రత్తలు

ప్రాణాయామ సాధన తదుపరి, సిద్ధియనునది నిరంతర సాధన ద్వారా నమకూరవలసినదేగాని ఒక్కమారుగా లభించునదిగాదు. సాధనకన్నా ముఖ్యమైనది ఏకాగ్రత, దృఢదీక్ష అని చెప్పక తప్పదు. వీధి చేస్తున్నాము అని సాదించే సాధనవల్ల ఫలితం వుండదు. క్రమము దప్పక నియమంతో వుండి శ్రద్ధాసక్తులతో సాదించే విద్య నులభంగా సిద్ధిస్తుంది. గురువు లేని విద్య నూనెలేని దీపమువలె అప్రకాశమని గ్రహించాలి. ఈ సాధనలో అనుభవమును గడించిన గురువు ద్వారా, ఆయన ఆదేశములమేరకు సాధన చేయు వారికి తప్పక ప్రాణాయామ సిద్ధి లభించగల దనటంతో నెట్టి సందేహము లేదు.

యము, నియమాసనములు సిద్ధింపని వారికి ప్రాణాయామ సిద్ధి చేకూరటం దుర్లభం. సత్యగుణమును పెంపొందించు ఆహారమును మితముగా భుజింపుచూ, ముఖ్యముగా పాలు, అన్నము తీసుకొనుచు ఆసనసిద్ధిని పొందినవారే ప్రాణాయామ సాధనకర్తులు. ఆసనము సిద్ధింపకుండా ప్రాణాయామమునకు బూనుకొనుట ఈత నేర్వక నది లోతును జూడవలెనను కోరికలాంటిది. ఆసనమునను గురించి లోగడ చెప్పబడినను దాని ప్రయోజనములను దెలిసియుండుట ముఖ్యము.

ఆసనమనగా కూర్చుని యుండుట. నూమూలుగా కూర్చున్నచో కొంతకాలము గడిచేసరికి శరీరావయవములందొక నిధమగు ప్రకంపనము బైట దేరి అస్థిమితము కాగ

లదు. శరీర స్థిరత్వము లేకపోవుట వలన చిత్త స్థిరత్వము, వికాగ్రత కలుగనేరవు. అందువలన పద్మాసనము, స్వస్తికాసనము మొదలుగాగల ఆసనములుందు దేహ కదలిక, శ్రమ కలుగని విధముగా బహుకాలము కూర్చునియుండుటను అభ్యాస మొనర్చి అందు పరిపూర్ణత గాంచవలెను.

శరీరమునకు జాహ్య విషయ పరిజ్ఞానము నశించుట వలన ఆసన సిద్ధి చేకూరగలదు. ఇందుకు పతంజలి మహర్షి గూడా కొన్ని మార్గములను సూచించియున్నాడు. శరీరమునకు గల న్యభావ సిద్ధమైన వలనమును అనగా కదలుట, చూచుట, వినుట, మాట్లాడుట మొదలగు ఇంద్రియ ప్రక్రియలను ప్రయత్న పూర్వకముగా నిరోధించుట వలన, అనంతమును గురించి భ్యానించుట వలన, (అనంతాకాశమును) ఆసనము త్వరగా సిద్ధించి శీతోష్ణములు, సుఖదుఃఖములు, మానావమానములు మొదలగు ద్వందముల యొక్క బాధ నుంచి విముక్తి లభించి, మనస్సు ప్రశాంతము కాగలదు. అప్పుడు ఏకాగ్రత్వము కుదిరి సాధనకు మార్గము కాగలదు.

ప్రాణాయామ సాధన జేయుటకు ముందు నాడి శుద్ధి చాలా అవసరము. శరీరము లోభాగమునందుగల వివిధ నాడులు, వాటి మండలములు పరిశుద్ధి నొనర్చుకొనుటకు యంతకు ముందు దెలిపియున్న “షక్తిర్మలు”, “ఉపకర్మ చతుష్టయములు”, ఆహార నియమములు మొదలగునవి బాగుగా ఆచరణము నందుందుట చాలా అవసరము. నాడి వికాసము గలుగుటకు శ్రతిదినము ప్రాతఃకాలము నందు యోగాసనములు వేయుట ప్రశస్తము. వాత, పిత్త, శ్లేష్మ,

కృత, ప్రకోషములు, శరీరమునందు కలుగని విధముగా, శరీరమును అనుక్షణము శోధించుచుండవలెను.

నాడీ శుద్ధి లేకుండా ప్రాణాయామ సాధన కుపక్రమించుట చాలా ప్రమాదములకు దారితీయగలదు. శుద్ధిలేని నాడీ మండలములు గలవారు ప్రాణాయామ మొనర్చుచున్న శిరోవ్రణములు, రాచకురుపులు మొదలగు వ్యాధులు కలుగగలవు. కొందరికి నేత్రదృష్టి నశింపగలదు. కొందరికి పిచ్చి పట్టవచ్చును. వీటి ద్వారా మృత్యువు చేరువయై త్వరలోనే చనిపోవుట సంభవింపగలదు.

సాధకుడు ఆహార, వ్యవహారములందు కడు జాగురూకుడై వుండవలసి యున్నది. అట్లుగాకున్న విపరీత పరిణామములు సంభవింపగలవు. యోగసాధనయందన్నిటికన్నా శ్రద్ధ చాలా అవునరము. నియమ నిష్ఠల యందు, ఆహార వ్యవహారములందు, సాధనా విధులయందు తగిన శ్రద్ధగలవాడే సిద్ధిని పొందగలడని అనుభవజ్ఞులు వచించియున్నారు. ఈ విషయమే ఈ క్రింది గీతాశ్లోకము నందుగూడా కలదు.

“శ్రద్ధావంతోఽనసూయంతో ముచ్యంతే తేపికర్మభిః॥

(గీత)

ప్రాణ స్వరూపము

ప్రాణమనగా మనము పీల్చు శ్వాస కావని గమనించాలి. ప్రాణ మనునది జగత్సృష్టిస్థితి సంహారములకు మూలమై పర్యవ్యాపితమైన భగవచ్చక్తి. ఇది అన్నివేళల యందు అంతటను వ్యాపించి దాని కార్యమది చేయుచునే యుండును. ఈ శక్తి మనయందెంత ఎక్కువగా నుండునో

అంత బలవంతులముగాను, ఆరోగ్యవంతులమునయి యుండ గలము.

హిందూతత్వ శాస్త్రజ్ఞు లీ విశ్వమునంతయు రెండు భాగములుగా విభజించియున్నారు. అందొక దానిని మనము ఆకాశముని వ్యవహరింపుచున్నాము. ఈ ఆకాశము సర్వ వ్యాపితము. సర్వాంతర్యామియగు వస్తువు. రూపముగల ప్రతి వస్తువు అన్యోన్య సమ్మేళనము వలన జనించు ప్రతి షడార్థము ఈ ఆకాశము వలననే కలుగుచున్నదని వివేకా నందులు చెప్పియున్నారు. వేదము నందు గూడా ఆకాశా ద్వాయుః అని వాయువు (గాలి) కూడా ఆకాశము నుండియే పుట్టుచున్నట్లు దెలుపబడినది. ఇంద్రియములకు అనుభూతి నిచ్చు ప్రతి విషయము, అస్తీత్వముగల ప్రతి వస్తువు ఆకాశము నుండియే పుట్టుచున్నదనుట నిర్నివాదాంశము.

ఏ శక్తి వలన ఆకాశ మీ విశ్వముగా నిర్మాణమగు చున్నదో అదియే ఆనంతము, సర్వ వ్యాపకమునైన ప్రాణ శక్తిగా దెలియవలయును. ఈ విశ్వము నందలి సమస్త శక్తులు ప్రాణము నుండియే వెలువడి తిరిగి ప్రాణమునందే లయింపుచున్నవి. శరీరము యొక్క చలనత్వమునకు, నాడి మండలముల క్రియా కలాపములకు, యోచనా పరిభ్రమణ మునకు మూలమైనది ప్రాణశక్తియే ! మానసిక సంకల్పము నుండి, శరీర మొనర్చు ప్రతి క్రియయు ప్రాణశక్తి వలన సంభవింపుచున్నవి.

అక్షరములందు, అనేక గుణితములు కల్గిన వివిధాక్షర నముదాయములు ఒక భావమును వ్యక్తీకరించు అర్థ

వచనమైనట్లుగాను, చాయాచిత్రము (ఫోటో) నందలి అనేక అత్యల్పమైన చుక్కలు ఒక రూపముగా కనుపించునట్లు, సృష్టి యందలి సమస్త శక్తులు ప్రాణము నందు సమీకరింపబడి యున్నవి. కావున ప్రాణమును శక్తిని ప్రాణాయామము ద్వారా సాధకుడు పరీక్షణము గావించుకొనిన యెడల - హానికి లభించని శక్తి అంటూ ఏదీ వుండదు. అణువు మొదలుకొని బ్రహ్మాండము వరకు గల సమస్త చేతనాచేతన ప్రకృతియే అతని పశము కాగలదు. ప్రాణాయామ సిద్ధిని సమస్త సిద్ధులు తక్షణమే సిద్ధింపగలవు. సాధకుని అభీష్టము మేరకు ప్రకృతి యందలి సమస్త క్రియలు అనువర్తించి యుండగలవు. ఈ ప్రాణశక్తి వలన కలిగే అపార భౌతిక దృగ్ శక్తిని జూచి కొందరు, “మహిమలు” “తాంత్రికసిద్ధులు” అని అజ్ఞానంగా పలుకుతుంటారు. నిజానికి అట్టివి ఉన్నవో లేవో తెలియదు కానీ, ప్రాణాయామ సిద్ధిద్వారా అట్టివాణిని అంతకు మించిన గొప్ప గొప్ప సుహిమోపేతమైన కార్యములను సాధింపగలుగు నిత్య సత్యము.

ప్రాణములు పాటి స్థానములు

మానవ శరీరమునం దనేక నాడీమండలములు వివిధ స్థానములలో కేంద్రీకృతమై యున్నవి. ఇవి అన్నియు ప్రాణశక్తిచే తమ తమ విధులను నెరవేర్చుచున్నవి. యోగ శాస్త్రజ్ఞులు ప్రాణశక్తి దేహము నందు ఐదు స్థానములందు నెలకొని యున్నట్లుగా దెలిపియున్నారు.

1. ప్రాణము, 2. అపానము, 3. వ్యానము, 4. ఉదానము, 5. సమానము అను నామాంతరములచే పర్చించే

ప్రాణశము శరీరము నందుగల హృదయ స్థానమునందు రక్త వర్ణము కలిగిన ప్రాణమును శక్తికలిగి వుంటుంది. గుదస్థానము నందు ఇంద్రగోప (నలుపుతో గూడిన ఎరుపు) వర్ణము, గలిగి అపానశక్తి వుంటుంది. నాభిస్థాన (బొడ్డు) మందు స్పటిక (పాల) వర్ణము గలిగి సమానశక్తి వుంటుంది. కంఠ స్థానమందు పాండురంగు (పాలిపోయిన తెలుపు) వర్ణముతో ఉదానశక్తి వుంటుంది. శరీరమంతయు విద్యుద్వర్ణముగల వ్యానశక్తి నిబిడికృతమై వుంటుంది.

ఈ ఐదు ప్రాణశక్తుల యందు - హృదయస్థానము నందుండు ప్రాణము, గుదస్థానము నందుండు అపానము అతి ముఖ్యమైన ప్రతినిధులుగా చెప్పబడినవి. ఈ పంచ ప్రాణములే గాక ఉపప్రాణములనునవి ఐదు గలవు. 1. నాగము, 2. కూర్మము, 3. కృకరము, 4. దేవదత్తము, 5. ధనంజయ అనునవి ఉపప్రాణముల యొక్క పేర్లు. ప్రాణము, దేహము నందలి శ్వాసక్రియకు ఆధారము. అట్లే నాగమును ఉపప్రాణము, శ్రేణువులను, ఎక్కిళ్ళను కలిగింపుచుండగలదు. అపానము, మలిన పదార్థ విసర్జనమును, జీర్ణింపజేయుటకు మూలము. కూర్మము కనురెప్పలను తెరిపింప జేయగలదు. ఉదానము మ్రింగుట కలిగింపగా, కృకరము ఆకలి దప్పికలను కలిగింపుచుండును. మరియు నీ ఉదానశక్తి నిద్రావస్థను కలిగింపగలదు. మరణ సమయము నందు స్థూల శరీరము నుండి కారణ శరీరమును వేరుపరచుటకు తోడ్పడగలదు. వ్యానశక్తి రక్త ప్రసరణమునకు తోడ్పడుచుండును. దేవదత్తము ఆవలింతలను కలిగింపుచుండును. ధనంజయము మర

జ్ఞానంతరమును శరీర శిథిలత్వము నొనరింపగలదు ఇట్టిజహు
ముఖ ప్రక్రియల నొనర్చు వివిధ రూపములు గల ప్రాణ
శక్తి మనస్సు నావరించి యుండగలదు. దానిని వశముచేసి
కొనుటయే ప్రాణాయామమని పెద్దలు వచించి యున్నారు.

ప్రాణాయామ సాధనోపకరణములు

ప్రాణాయామ సాధనకు ముఖ్యమైనవి ప్రశాంతమైన
మనసు, సూర్యరశ్మి, గాలి బాగా ప్రవేశించెడు మనో
హారము, నిర్మల వాతావరణము గల ప్రదేశము; సుఖమైన
అసనము చాలా ముఖ్యము. ఈ సాధనకు నాడులన్నీ పరి
పూర్ణశుద్ధి నంది యుండుట కూడా చాలా అవసరము.
(నాడిశుద్ధిని గురించి గతంలో వ్రాయబడినది.)

మిక్కిలి పల్లము, అధికమైన ఎత్తుగాని పీఠము వేసికొని
దానిపీఠ దర్శనము, దానిపై కృష్ణాజినము (జింక
చర్మము) అటుపిమ్మట వస్త్రమును పరచి ఆ అసనము
నందు తూర్పు లేక ఉత్తర ముఖముగా పద్మాసనము నందు
గానీ, స్వస్తికాసనము నందుగాని కూర్చుండి స్థిరచిత్తుడై,
రెండు చేతులు జోడించి విశ్వము నందలి సమస్త జీవులకు
శుభమగుగాక యని భగవంతునికి నమస్కరించవలెను.
తర్వాత తన గురువునకు, గణపతికి, ఇష్టదైవమునకు నమ
స్కరించి, పరిశుద్ధాంతఃకరణముతో సాధన కుపక్రమింప
వలెను.



సాధన విషయంలో నడుము, దేహము సంపూర్ణము. నితరుగా దేహమును నిలబెట్టి దృష్టిని ఒక్కచోటనే కేంద్రీకరించి, ప్రాణాయామమును చేయవలెను. ప్రాణుల యొక్క శ్వాస గమనమును నిలిపించిన మూడు రకములుగా శ్వాసను పీల్చువారు కనుపింతురు. కొందరికి వారు పీల్చు గాలి కంఠము వరకే పోయి మరలి పచ్చుచుండును. ఇది వక్రమార్గము. ఇట్టి వారికి శ్వాసకు సంబంధించిన రోగములుండగలవు. రెండవ రకము నందు కడుపు కదలకుండా రొమ్ములు మాత్రము కదలునట్లుగా గాలి పీల్చుచుండురు. అందువలన పీల్చు గాలి శ్వాస కోశమును పూర్తిగా ఆవరించలేదు. ఇది కూడా చుంచి పద్ధతి కాదు. సరియైన మార్గము మూడవది. ఇందు పీల్చు గాలిని కడుపు నందలి

వెన్నెముకను దాకు విధముగా పీల్చవలెను. (అప్పుడు కడుపు గూడువలె నుండగలదు)

హృదయరోగము, గుండె దడ, హృదయ దౌర్బల్యము, అస్త్రా మొదలగు హృదయ సంబంధిత రోగములు గలవారు ప్రాణాయామ సాధన చేయుట మంచిది కాదు. అపాయము కలుగగలదు. పెద్ద పొట్టలు గల్గినవారికి సాధన సమకూరుట దుర్లభము. ముఖ్యముగా ప్రారంభంలో కడుపును లోపలికి లాగిన అందలి గాలి ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా బైటికిపోవును. అప్పుడు ముక్కు రంధ్రములవలె దానిని మూసి గాలిని లోపలికి పీల్చి కడుపును (పొట్టను) నింపవలెము. ఆ సమయమందే యెదురు రొమ్ములు ఉబ్బుట కూడా కలుగును. ఇది సక్రమమైన ప్రాణాయామ సాధనము.

ప్రారంభంలో అభ్యాస క్రమము

ఒక సమతల ప్రదేశము నందు చాపగాని, గుడ్డగాని పరచి వెల్లకిలా పడుకోవలెను. (శవాసనంవలె) శరీరం విగపట్టరాదు. అన్ని అవయవాలు నేరాలు నడలించి వుంచవలెను. దేహముపై వస్త్రము లుండకుండుట మంచిది. లేకున్న శరీరమున కంటితొంటనట్లుండు అతి పలుచని వస్త్రము ధరింపవచ్చును. అటుపిమ్మట కన్నులు మూసికొనవలెను. (సాధన పూర్తి అగువరకు తెరవగూడదు.)

కాళ్ళు, చేతులు, తల కదలించకుండా ముక్కు రంధ్రముల (రెండు) ద్వారా గాలిని లోపలికి పీల్చి వెంటనే నోటి ద్వారా బైటికి వదలవలెను. ఈ ప్రకారం మెల్ల మెల్లగా ఐదు నిమిషముల వరకు చేసి ఆ తర్వాత దేగముగా చేయు

సంఖ్యను పెంచవలెను. మొదట నిమిషమునకు 30 మార్లు వంతున 5 నిమిషములు చేసిన రెండవమారు. అనగా ఆరవ నిమిషము నుంచి నిమిషమునకు 40-45 మార్లు ముక్కు పుటములచే గాలి దీర్చి నోటి ద్వారా గొట్టము డోదినట్లు బైటికి వదలుటను చేయవలెను. మూడవమారు 11వ నిమిషము నుంచి 15వ నిమిషము వరకు, నిమిషమునకు 50-55 పర్యాయములు చేయవలెను. ఈ ప్రకారం ప్రతి దినము పావుగంట (15 నిమిషములు) చేయుచుండవలెను. అంతకు మించి అవసరం లేదు.

ఈ సాధనలో 10 నిమిషములు జరుగుననికి సాధకునికి చేతివ్రేళ్ళు కొంతరలు పోయి - ప్రయత్నము లేకనే చేతులు, కాళ్ళు కదలిక కలుగును. ఇట్టి సమయంలో మూర్ఛంగా కొనసాగింపక లేచి కూర్చుండవలెను. తల దిమ్ముగా వుండి మైకం కమ్మగలదు. ఆ మైకము తీరిన పిమ్మట తనను తాను పరీక్షించుకొనవలెను. దేహవయవములగు తల, చేతులు, గోళ్ళు, వీపు మొదలగు వాటియందు చీమలు ప్రాకుచున్నట్లు, జిలజిల మన్నట్లు అనుభూతిని పొందుచున్న అది శుభ చిహ్నముగా దలంపవలెను. మీద మీద గాలిని వేగముగా శరీరము నందు ప్రవేశపెట్టుట వలన ప్రాణవాయువు విశేష గతిని తోపలి రక్తనాళములను దాకి అందలి మలినమును దహించుట వలన ఇట్టి స్పృశజ్ఞానము కలుగగలదు. ఈ స్పృశానుభూతి కలుగకున్న సాధన సరిగా జరుపబడలేదని గుర్తించాలి. భోజనానంతరము 5 గంటల వరకు ఈ సాధన చేయగూడదు. పరగడుపున (ప్రాతఃకాలం. సాయంకాలం)

చేయుట మంచిది. ఈ అభ్యాసము నిరపాయకరమైనది. స్త్రీ పురుషులలో నెవ్వరైనను చేయవచ్చును. ప్రారంభంలో 3, 4 నెలల పరకు ఈ అభ్యాసమును కొనసాగించిన రక శుద్ధి కలిగి, శరీరము తేలిక పడగలదు. మనస్సు ప్రశాంతత జెందును.

ప్రాణాయామంలో రెండవ మొట్టు



ప్రాణాయామ సాధన కనువగు ఆసనమునందు నిశ్చలముగా గూర్చుండి, తన ఇంద్రియాదులన్నియు తన వశమై యున్నవని భావించి గురువుని, ఇష్ట దైవమును ధ్యానించిన పిమ్మట, ఉంగరపు వ్రేలు బొటనవ్రేళ్ళతో (అనామిక, కనిష్ఠిక) ఎడమ ముక్కు రంధ్రమును మూసి, కుడి ముక్కు రంధ్రము ద్వారా శరీరము నందలి గాలిని బైటికి వదలవలెను. అట్లు గాలియంతయు బైటికి పోయిన పిమ్మట బొటన

ప్రేలిచే కుడి నాసా రంధ్రమును మూసి ఎడమ నాసా రంధ్రము ద్వారా గాలిని తోపలికి పీల్చవలెను. (ఈ గాలి నాశి వరకు వెళ్లుట ముఖ్యము) పిమ్మట చివరి రెండు ప్రేళ్ళచే ఎడమ నాసా రంధ్రము మూసి, కుడి నాసా రంధ్రము ద్వారా గాలిని బైటికి వదలవలెను. తిరిగి అదే నాసారంధ్రము గుండా గాలిని తోపలికి పీల్చి ఎడమ నాసా రంధ్రము గుండా బయటికి వదలి, పిదప ఎడమ నాసా రంధ్రము ద్వారా గాలి పీల్చి కుడి నాసా రంధ్రము ద్వారా వదలవలెను. ఈ ప్రకారం దినమొకటికి 10 నిమిషముల నుంచి, 30 నిమిషముల కాలము వరకు చేయవచ్చును. ఏ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా గాలిని విడచెదమో అదే ముక్కు రంధ్రము ద్వారా గాలిని పీల్చవలెను.



ఈ అభ్యాసము నందు గాలిని లోపలి బంధింపవలసిన పనిలేదు. మధ్యన గల రెండు ప్రేళ్ళు (తర్జుని, మధ్యమలు) ముక్కును తాకకూడదు. అభ్యాస సమయంలో గోడలకు, చెక్కలకు అనుకొని కూర్చోనుటకూడదు. శరీరమును సమముగా నుంచి కొంచెము - కంఠము నెత్తి, వెన్నుపూస ముందుకు వంగని విధముగా కూర్చుని ఈ అభ్యాసము నొనర్పవలెను. దీనివలన ప్రాణాయామము నందలి కుంభక సాధన సులభ సాధ్యమయ్యే గాక మనఃప్రసన్నత లభించ గలదు. ఇది ప్రాథమిక అభ్యాసము నందలి రెండవ స్థాయి అభ్యాసక్రమము.

1) ప్రారంభంలో ఎడమ నాసా రంధ్రమును మూసి కుడిముక్కు ద్వారా లోపలి గాలిని బైటికి వదలుట.

2) కుడిముక్కును మూసి ఎడమ రంధ్రము ద్వారా గాలిని ఉదరము వరకు లోపలికి పీల్చుట.

3) ఎడమ ముక్కును మూసి కుడి రంధ్రము ద్వారా గాలిని బైటకు వదలుట.

4) కుడిముక్కు ద్వారా గాలిని లోపలికి వీల్చి ఎడమ రంధ్రము ద్వారా వదలుట. గాలి వదలిన రంధ్రము ద్వారానే తిరిగి పీల్చి మరు రంధ్రము ద్వారా బైటికి వదలుచుండవలెను.

పూ ర క - కుంభ క - రేచ క క్రియలు

ప్రాణాయామ సాధన యందు పూరక, కుంభక, రేచక నామములు విశిష్టమైన గుర్తింపు కలిగియున్నవి. పూరకమనగా గాలిని లోపలికి వీల్చు క్రియకు పేరు. అట్లు

పీల్చిన గాలిని లోపలే బంధించి యుంచు దానికి కుంభకమని పేరు. బైటికి వదలు గాలిని రేచకముగా వ్యవహరింతురు.

కాల నియమముగల ప్రాణాయామము నొనర్చుటకు ముందు మొదట తెలుపబడిన అభ్యాసముల ద్వారా శ్వాస క్రియలను స్వాధీన పరచుకొని యుండవలెను. అటుపిమ్మట పూరక, కుంభక, రేచకములను కొలది కొలదిగా నభ్యసించాలి. ప్రారంభంలో పూరకము (గాలి లోపలికి పీల్చుట) 3 సెకండ్ల కాలము జరిపి రెండు ముక్కు రంధ్రములు గుద రంధ్రము గూడా) మూసి ఆ గాలిలోపల 12 సెకండ్ల కాలము వరకు (కుంభించి నిలుపుట) యుంచవలెను. ఆ తర్వాత రేచకమును (గాలి వదలుట) 6 సెకండ్ల కాలము జరుపవలెను. ఈ విధముగా కొలది కాలము దినమునకు నాలుగైదు పర్యాయము లభ్యాసము గావించిన తదుపరి క్రమముగా కాలమును పెంచుచుండవలెను.

గాలిని పీల్చినప్పుడుగానీ, బయటకు విడచునప్పుడుగానీ శబ్దము కాకూడదు. అభ్యాసము పెరిగిన కొలది ఈ గాలిని పీల్చుట, విడచుట అనే ప్రక్రియల యొక్క స్పర్శజ్ఞానము గూడా సరిపడేసికొనవలెను. పూరక, రేచకములు యెంత సెమ్మదిగా చేసిన అంత మంచిది. హడావుడిగాను, తొందరగాను జేయుట అపాయకరమేగాక ఒక్కొక్కమారు ప్రాణహాని కూడా సంభవించగలదు. ఇందు తెలిపిన కాల ప్రమాణమును గుర్తించుటకు భావన ముఖ్యముగానీ, గడియారములను జూచుచూ చేయకూడదు. దానివలన వికాగ్రత లోపించి ధ్యాన గడియారముపైన, అందుగల కాల

సూచికల మైన లగ్నము కాగల ప్రమాదమున్నది. సాధారణముగా “ఓం” అని భావనచేయు కాలముక సెకండ్ గా తలపవచ్చు. కావున ౩ మార్లు ఓం అని భావన జేయునంత కాలము పూరకమును 12 మార్లు ఓం అని భావన జేయునంత దనుక కుంభకమును, ౩ మార్లు ప్రణవమును భావన జేయు వరకు రేచకమును జరుపవలసి యున్నది. ఇట్లొక మారు పూరక, కుంభక, రేచక క్రియలు జరిపిన యెడల దానినొక ప్రాణాయామమని పెద్దలు వచించి యున్నారు. ప్రతిమారు మూడు ప్రాణాయామములకు తక్కువగాని విధముగా క్రమక్రమంగా ఈ ప్రాణాయామముల సంఖ్యను వృద్ధి జేయుచు సాధన చేయుచుండవలెను.

ప్రాణాయామము ద్వారా జగత్సృష్టి సంహారములకు సాధనమైన ప్రాణశక్తిని మనయందెంత ఎక్కువగా స్థిరపరుప గలుగుదుమో మనమంత బలవంతులముగను, ఆయుః ప్రమాణముగలవారిగను నుండగలుగుదుము. ఈ ప్రాణశక్తి సర్వవేళల యందు సర్వత్రా వ్యాపించి దాని కార్యమది చేయుచునే యుండును. ఇది ఊహించిన మానవ జీవితము గూడా ఊహింపగలదు. ఈ శక్తి అన్నము నందు, నీటి యందు అత్యధికముగా గాల్గి యుండునున్నది. అందువలన దీనిని వ్యర్థము గాకుండా విశేషముగా సేకరించుటయే ప్రాణాయామ లక్షణమై యున్నది.

రేచకము ద్వారా పీల్చిన గాలిలోని ప్రాణశక్తి సరముల వెంబడి శిరస్సులోనికి పోయి వెన్నెముక ప్రక్కనుండు సరము ద్వారా ముడ్డిపూస వరకు దిగిపోయి, రేచక కాలము

నందది ఊర్వముఖముగా పయనించి శిరస్సు నందలి మెదడు లోనికి వచ్చి అచటి నుండి నాసా రంధ్రము గుండా కదలి వేయబడినట్లు భావన చేయుచుండవలెను. ఇది అభ్యాస క్రమంలో సాధన చేయుట చాలా ముఖ్యము. శరీరములోని నరములన్నిటికిని వెన్నెముక దాని ప్రక్కన గల నాళముతో సంబంధముండును గాబట్టి ఈ శక్తి దేహమునందంతయు వ్యాపించు అవకాశములున్నవి. దీనివలన పూడియున్న సుషుమ్నానాడి పరిశుద్ధమై ప్రాణవాయువులచే మాటి మాటికి నెట్టబడు కుండలని దాని యందు ప్రవేశింప వీలు గలుగును.

ప్రాణాయామ కాలము నందు జాలంధర బంధముచే గుదమును బిగించుట చాలా ముఖ్యము. గుద రంధ్రము గుండా గాలి పోకూడదు. సుఖాననము నందుండి శరీరము కదలని విధముగా నుంచి ఊర్వ దేహభారము ప్రక్కటెము కలపై బడునట్లు శిరస్సు, మెడ, భుజములు కుంచించి ప్రాణాయామ మొనర్పవలెను. రేచక సమయమునందప్పుడప్పుడు భుజములను కొంచెము పైకెత్తుట మంచిది. కుంభక స్థితి యందు రొమ్ములుబుట్ట చాలా అవసరము. ఊడిన బూర వలె మనము వీల్చిన గాలిచే రొమ్ముభాగము పైకి ఉబ్బవలెనె గాని, మన ప్రయత్నముచే రొమ్ములను కదల్పరాదు. కుంభకమైన పిదప తలమెత్తి రేచకమును జేయవలెను. పూరకానంతరము జాలంధర బంధము చేయవలెను. ఇవి అన్నియు సాధన యందు మిగుల అభ్యాసము గలవాడు చేయవలసిన కార్యములు.

ప్రాచారంభస్థితితో ప్రాణాయామమును దినమునకు మూడు లేక నాలుగు పర్యాయములు చేయవచ్చును. సూర్యోదయ కాలమునుంచి గంటన్నర వరకు, మధ్యాహ్న సమయముండు, సాయంకాలం సూర్యాస్తమానమైన గంటన్నర వరకు, అర్ధరాత్రి సమయము నందు ప్రాణాయామ సాధనకు యోగ్యముగా నుండగలదు. రాత్రివేళ చేయలేని వారు పగలు మూడు వేళలందు చేయవచ్చును. ఒకేసారి యెక్కువగా పూరక, కుంభక, రేచకములను గావించిన శరీరము నందు గాలి పిలుచుటకు స్థలము చాలక శరీరము చిట్టి వ్యాధులు బుత్తున్నములు కాగలవు. కావున ప్రారంభము నందు అతి తక్కువ కాలము వరకే సాధన గావించుచు క్రమ క్రమముగా కాలమును పెంచుచుండవలెను.

ప్రాణాయామము సగర్భకము (అనగా మంత్రములను స్మరింపుచూ జేయునది) అగర్భకము (ఏ మంత్ర స్మరణము లేనిది) అని రెండు విధములు. దీనియం దేదైనను సాధకుడు సాధింపవచ్చును. సగర్భకముగా జేయునప్పుడు గృహస్థులు ప్రణవ వ్యాహృతి సహితమైన గాయత్రీ మంత్రము ద్వారా ప్రాణాయామము నొనర్పదగియున్నది. సన్యాసులు (పరివ్రాజకులు) కేవల ప్రణవ ధ్యానమునే చేయవలెను. గృహస్థునితి ప్రాణాయామము పనికిరాదనే నిబంధన లేమియు లేవు. ప్రాణాయామ సాధనకు పయసుతో గానీ, కుల మతములతో గానీ, స్త్రీ పురుష భేదములతో గానీ బనిలేదు. యెల్లవారును ప్రాణాయామ సాధనకు అర్హులై యున్నారు. కావలసినదల్లా మితాహారము, దీక్ష, సాధన యదలి ఏకాగ్రత మాత్రమే!

ప్రాణాయామ సాధన యందు ప్రారంభంలో మూడు విధములైన స్థితులున్నవి . 1) అధమ ప్రాణాయామము 2) మధ్యమస్థితి 3) ఉత్తమస్థితి. అనగా కొలది కాలము జరుపునది మొదటిస్థితి. అంతకు నాలుగు రెట్లుధిక కాలము జరుపునది మధ్యమస్థితి, మధ్యమస్థితికన్నను నాలుగు రెట్లు ధిక కాలము జరుపునది ఉత్తమస్థితి. ప్రాణాయామము నందలి పూరక, కుంభక, రేచకము లెప్పుడును 1-4-2 నిష్పత్తి ప్రకారం కొనసాగించాలి. ప్రారంభం నుంచి ఈ క్రింది విధంగా సాధనా కాలాన్ని పెంచదగియున్నది.

పూరకము : సెకండ్లు	కుంభకము : సెకండ్లు	రేచకము : సెకండ్లు
4	16	8
5	20	10
6	24	12
7	28	14
8	32	16
9	36	18
10	40	20
11	44	22
12	48	24
13	52	26
14	56	28
15	60	30
16	94	32

24.96-48 సెకండ్ల నిష్పత్తి ననుసరించి ప్రాణాయామము సులభముగా చేయగలిగిన వారికి యోగసిద్ధి కరతలామలకము కాగలదు. ఈ నిష్పత్తి కాలమును ఒకసారి ఒక విధముగాను, మరొకసారి వేరొక విధముగాను పాటించక అన్ని సమయములందు ఒకే విధముగా సాధన నొనర్చుట ముఖ్యము. ప్రణావమును ధ్యానించునపుడు నెమ్మదిగా ఓం... ఓం... అని గడియారంతోని శబ్దములాగా ధ్యానింప వలెనెగానీ త్వరితముగా మననము జేయకూడదు. ఇందలి అభ్యాసములను వారి వారి శక్తికొలది దినమునకు (తడవకు) 5 నుంచి 20 నిమిషముల వరకు చేయవచ్చును. ఒక రేచ కము, ఒక కుంభకము, ఒక పూరకము కలిసిన ఒక ప్రాణాయామముగా గణించబడుచున్నది. ఇట్టి ప్రాణాయామములు మూటికి తగ్గరాదు. అంతకంటె అధికముగా చేయుట సాధకుల శక్తిపై ఆధారపడి యున్నది. 80 ప్రాణాయామముల వరకు చేయవచ్చును. అట్లు చేయుచున్నవారు నేటికిని గలరు.

ప్రతి నిత్యము నిర్ణీత సమయములందు ప్రాణాయామమును జేయుచుండవలెను. ఈ ప్రకారముగా కొన్ని (12సం॥) సంవత్సరములు నిరంతర ప్రాణాయామ క్రియను జరిపిన వారికి చెమట సువాసన గలదిగా నుండును. ఇట్టి సువాసన కలుట వలన ప్రాణాయామ సిద్ధి కల్గినట్లు గుర్తింపవలెను. వారికి దేహశుద్ధి యొనగూడును. అటుపిమ్మట మరికొన్ని సంవత్సరము లీ సాధన (24 సం॥) యందున్న వారి మల, మూత్రములు గూడా సువాసన గలవిగా నుండగలవు. అట్టి

సాధకుడు ప్రాణాయామమును జయించినట్లుగా గుర్తింప వలసియున్నది. అప్పటికి గాని సాధకునికి “ప్రత్యాహార” స్థితి సాధనకు యోగ్యత చేకూరదు.

ప్రాణాయామ సాధనలో మూడు అవస్థలు సంభవించ గలవు. అందు అధమావస్థయందు శరీరమంతయు చెమటలు గ్రమ్మి ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయగలదు. ఈ చెమటను వస్త్రముచే తుడవక చేతితో వంటికి బాగా మర్దన గావించటము మంచిది. ఇక మధ్యమావస్థ యందు కుంభించిన వాయువు యొక్క పేగమును సహింపలేని శరములు తమంతట తామే విణకును. అనగా సాధకునికి విణకు కలుగును. ఉత్తమావస్థ యందు సాధకుడు యెగిరెగిరి పడుచుండగలడు (కప్పవలె). దీని యందభ్యాస మొనర్చువారు తమ స్థానము నందు నిల చుట చాలా కష్టము. ఈ అవస్థను గూడా దాటిన పిమ్మట సాధకుని దేహము గాలి గుమ్మటమువలె పైకి లేచుచుండును. అట్లు శరీరము లేచునప్పుడు కంగారుపడి ఒక్కమారుగా గాలిని వదలిన (రేచించిన) క్రిందబడి దెబ్బలు తగులుటయే గాక కొన్ని సందర్భములలో ప్రాణాయామము గూడా తట స్థింపగలదు.

శరీరము గాలి లోనికి లేచిపోవునప్పుడు చాలా నిగ్రహం కలిగి వుండాలి. భ్యాసాన్ని మరల్చకూడదు. ఏకాగ్రత చెడిపోకూడదు. నెమ్మదిగా రేచకక్రియను జరి పిన తిరిగి శరీరం క్రిందకు రాగలదు.

సూ॥ బాహ్యభ్యంతర స్తంభవృత్తిః దేశకాల సంఖ్యాభిః

పరిదృష్టో దీర్ఘ సూక్ష్మః॥

(ప॥ యో॥ సూ॥)

ప్రాణాయామమును బాహ్యముగాగానీ, అంతరముగాగానీ, చలనరహితముగా గానీ, దేశకాల సంఖ్యానియమములచే దీర్ఘసూక్ష్మదులచేగానీ ఆచరింపదగియున్నది. ప్రాణాయామ సాధనయందు శ్వాసను లోనికి బీల్చుట, బైటికి వదలుట, ఊపిరితిత్తులయందు నిలుపుకొనుట లేక ఊపిరితిత్తులలోకి పోనీయకుండుట అను మూడు పద్ధతులున్నవి. ఇవి దేశకాలములను బట్టి మారుచుండ గలవని పతంజలి దెలిపియున్నాడు.

దేశమనగా శరీరము నందలి యొకానొక ప్రదేశము. అట్టి ప్రదేశము నందు ప్రాణమును నిలుపుట, దేశ భేదము. కాలమనగా అట్టి ప్రదేశము నందా ప్రాణము నంతకాలము నిలుపవలెను అను సంజ్ఞ కలది. అనగా పూర్వము మనము చర్చించిన విధముగా పూరక, కుంభక, రేచకక్రియల యొక్కకాల ప్రమాణము కాగలదు.

సూ॥ “బాహ్యభ్యంతర విషయాపేక్షే చతుర్థః (ప॥యో॥సూ॥)

అని చెప్పుటచే పతంజలుల వారు నొల్లవదగు బాహ్య కుంభకమును గూడా బోధించియున్నారు.

బాహ్య కుంభక విధానము

ప్రారంభంలో 3 సెకండ్ల కాలము (ముమ్మారు ప్రాణమును స్మరించు కాలము) ఎడమ నాసికా రంధ్రము ద్వారా గాలిని పీల్చి 6 సెకండ్ల కాలము కుడి నాసికా రంధ్రము ద్వారా గాలిని బైటికి వదలి, రెండు ముక్కు రంధ్రములను మూసి 12 సెకండ్ల కాలమువరకు నుండి; తిరిగి కుడి నాసికా

రంధ్రముద్వారా వాయువును బీల్చి ఎడను నాసికారంధ్రము
ద్వారా వదలి, బైటనే గాలిని స్థంభింపజేయుట బాహ్యకుంభక
విధానము. ఈ ప్రకారంగా ఉదయం 6 పర్యాయములు
సాయంత్రం 6 పర్యాయములు ఆచరింపుచు, క్రమక్రమంగా
అంతర కుంభకమువలె ఈ బాహ్య కుంభకమునకు కూడా
కాలమును పెంచుచుండవలెను.

ఈ ప్రాణాయామముల ద్వారా చిత్తము దాని ప్రకాశ
వంతమగు లక్షణములు క్షీణించి, మనస్సు ప్రశాంతమై ప్రత్యా
హర ధారణాది సాధనలకు యోగ్యము కాగలదు. చిత్తమను
నది సహజముగా సాత్విక పదార్థములచే నేర్పరుపబడి
యున్నది. దానిని రజోతమోపకమాణువులు ఆవరణ రూప
మున గప్పబడియున్నవి. ప్రాణాయామ సాధన ద్వారా అట్టి
రజో, తమోమయముగు ఆవరణలు నశించిపోగలవు. అప్పుడు
ఇంద్రియము లన్నియు తమ తమ సహజ ధర్మములను
కోల్పోయి శుద్ధనత్వ స్వరూపమైన చిత్తమునందు లయింప
గలవు. ఇందువలన ఉత్కృష్టమైన ఇంద్రియ పశీకరణ శక్తి
లభించగలదు.

ప్రాణాయామంలో బావన

భావన, అర్థము, ఫలము లేని ఏ కార్యమైనా నిష్ప్ర
యోజనమైయున్నది. ప్రాణాయామమునకు గల ఫలార్థము
లను ఇంతవరకు గ్రహించియుంటిమి. ఇక భావమును
తెలుసుకొనుట యవుసరము. పూరకమునందు గాలిని లోపలికి
బీల్చిన తర్వాత కుంభకస్థితి స్థంభింపగలదు. ఈ కుంభకము
నందు గల వాయువు సుషుమ్నానాడి గుండా ఊర్ధ్వగతిగా

సాగిపోవుచున్నట్లు భావన జేయుట అపునరము. అట్టి భావన ద్వారా ప్రేరేపింపబడిన వాయువు తప్పక సుషుమ్నా మూల స్థానమగు మూలాధార చక్రమును జేరగలదు. నిరంతర భావ యుక్తసాధన వలన మూలాధారమునందు ముడుచుకొని యున్న కుండలిని ప్రేరేపింపబడి సుషుమ్నా ప్రవేశరంధ్రము వైపు నెట్టుబడగలదు. భావ సహకారము లేక ఈ పని జరు గదు. కుండలిని శక్తి సుషుమ్నలో ప్రవేశించిన పిమ్మటనే యోగసిద్ధులు కలుగగలవు. ఆ పిదప కుండలిని గమనము సుషుమ్నతో సంబంధము గల గ్రంథిత్రయములు, షట్పత్ర ముల ద్వారా ఊర్ధ్వ మార్గముగా సాగిపోగలదు. ఈ విష యము అన్నియు సవివరముగా మా “కుండలిని శక్తి” అను గ్రంథమునందు చూడవచ్చును.

కర్మ భాండలో ప్రాణాయామము

ప్రాణాయామము చాలా గొప్పది. శ్రీ పురుష బాల వయోవృద్ధ భేదములు లేకుండా ఆచరించుటకు యోగ్యమై యున్నది. దీనివలన కలుగు ముక్తి విషయమెట్లున్నను, నిరం తర సంసార మాయాబంధములందు జిక్కియున్న జీవితము లకు అట్టి మాయను పారద్రోలి, దుఃఖనాశన మొనర్చి, మానసిక ప్రశాంతతను చేరూర్పగల శక్తి ఈ ప్రాణాయామమునకు గలదు. అంతేగాక వ్యసనముల నుండి, పాప కార్యముల నుండి మానవుని మరల్చి స్థూలతలమును, వాతమును తగ్గించి ఆరోగ్యవంతునిగా నొనర్పగలదు. సాధకుని ముఖము తేజోవంతమై, కన్నులు కాంతివంతములై, కంఠశ్రావ్యత, సుందర

త్వము నొక గూడగలవు. నాడిశుద్ధి లభించుటవలన జరరాగ్ని వృద్ధి నంది. రాజస, తామస గుణములు నశించి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు కాగలడు.

స్నానము, సంధ్యావందనము మొదలుకొని ఏ సత్కర్మ నాచరింపవలెనన్నను ముందుగా జెప్పినది “దైవీ గాయత్రి చందః, ప్రాణాయామే వినియోగః” అని కదా? గాయత్రియే కవచముగాగల ప్రాణాయామము నాచరింపనిదే ఏ కర్మయు ప్రారంభింపకదని దెలియుచున్నది. ఈ విషయమే ఖణి భట్టు అను మహానియుడు తన “పరతత్త్వ రసాయనము” అను గ్రంథమునందుగూడా జెప్పియున్నాడు.

శా॥ ఏ కర్మంబును నే జపంబు దపమున్.

నే యోగమే దానముల్

లోక శ్రీకర నద్వీచానముల బాలుర్ వృద్ధులెవ్వారలే
యే కాలంబునైన జేయునెడలందీ దుర్మల జాళన్

తేక ప్రాణనిరోధంబు దెలిగా జేయంగ రాదెయ్యడన్
ఆ॥వె॥ ధ్యానయోగ యోగదాన తీర్థస్నాన

శతసహస్రములును సమములగునె

సద్గురూక్త సరణి జరుపు ప్రాణాయామ

మందు నొక్క షోడశాంశమునకు॥

ఈ విధముగా ప్రాణాయామము యొక్క విశిష్టత నెందరెందరో కొనియాడియున్నారు. ప్రాణాయామము లేనిదే సృష్టిలో మానవుల కే కర్మయందును అధికారము కలుగదు. కొన్ని ధర్మ విరుద్ధమైన కార్యము లాచరించినప్పుడు. ప్రాయశ్చిత్తముగా ఇన్ని ప్రాణాయామములు జరుపవలెనని,

అట్లు చేసిన ఆ వ్యక్తి పునీతుడు కాగలడని ధర్మశాస్త్ర గ్రంథములు ఋషిపు చేయుచున్నవి. నిత్య పూజాదికము లందుగూడా భగవంతునికి నైవేద్యం పెట్టునప్పుడు మనము ఈ పంచప్రాణములకే అర్పణ చేయుచున్నామనే సంగతి మరువకూడదు, “ప్రాణాయామః పరం తపః” అని ప్రాణాయామమునకు మించిన తపస్సు మరియొకటి లేదు.

తే॥ కట్టుబడి యుందునెందాక గాలిమేన
చిత్తమెందాక నెందును జెందకుండు
కదలదెందాక భూమధ్య కలిత దృష్టి
యరయనందాక ప్రాణభయంబు లేదు॥

(శివయోగసారము)

నిరంతర సాధనవల్ల నాసాగ్రమునందు దృష్టి నిలిపి, చిత్తమును చలింపజేయక, ప్రాణాయామము నందలి కుంభక స్థితియం దెంత కాలము సాధకుడుండునో అంతకాలము ఆతనికి ప్రాణభయముండదు. యోగసాధనలందు ప్రాణాయామ యోగము చాలా అద్భుతమైనది. ఇది ముక్తికి ప్రథమ సోపానము. అష్టాంగ యోగములందలి, యమ, నియమ అసనములు సాధకుని దేహేంద్రియముల యొక్క పూర్వ స్వభావములను మార్చి యోగయుక్తముగా నొనర్చుట వరకే పరిమితమై యున్నవి. ప్రాణాయామము జీవన్ముక్తికి తొలిమెట్టు. దీనినెంత సాధించిన అంత మహత్తరశక్తి సాధకునియందుత్పన్నముకాగలదు. భారతదేశము కర్మభూమియే గాక యోగభూమిగాకూడా ప్రసిద్ధిజెందియున్నది. ఈ దేశము

నందలి మహా పవిత్రమైన కురుక్షేత్రంలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడర్జునుని కి యోగశాస్త్రమును బోధించియున్నాడు. జగద్గురువులు ఆదిశంకరులు, గౌతమబుద్ధుడు, పిర్రబ్రహ్మేంద్రస్వామి, యోగివేమన, పూజ్యరామచేంద్రయశివర్యులు, రామానుజాచార్యులవారు, రామకృష్ణ పరమహంస, వివేకానందుడు, రమణమహర్షి, గాంధీమహాత్ముడు మొదలగు వారి దేశము నందే జన్మించి యోగసాధనపలన మానవాతీతములగు కార్యములను నెరవేర్చగలిగిరి. మానవులు సంపూర్ణ ఇహ పర సుఖములను బడయవలెనన్న ప్రాణాయామము కన్నా వేరు గత్యంతరము లేదు.

ఆ॥ కల్లగురుడు గట్టు నెల్లకర్మంబులు
మధ్యగురుడు గట్టుమంత్రచయము
ఉత్తముండు గట్టు యోగసామ్రాజ్యంబు
విశ్వదాధిరామ వినురవేమ॥

శుభమస్తు !

సర్వేజ్ఞా సుఖినోభవస్తు !

అష్టాంగ యోగము నందలి. ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి మొదలగు వివరములు నాచే రచింపబడి, ప్రచురించ బడియున్న “కుండలినీ శక్తి” యందు చూడ గలరు.

— వెల : రూ. 9/-

డా॥ ఎ. ప్రభాకరబాబు, MBBS, F.CIP, I.A.S.E.T.C.,
(స్పెషలిస్ట్ : ఎలర్జీ & సెక్స్ కాన్సిలింగ్) గారి రచనలు :

అ హారం - వైద్యం

(1, 2 భాగాలు)

(మన ఆహారంలోని "జైషధ" రహస్యాలు)

వెల : రు. 30/-

నిత్యజీవితంలో మనం అనుదినమూ స్వీకరించే-
పండ్లు, ఆకు-కాయగూరలు, పప్పు ధాన్యాలు లాటి అనేక
ఆహార పదార్థాలను దేహరోగ్యం కొరకు జైషధాలుగా
వినియోగించడానికి 1100 పైగా వైద్య చికిత్సా ప్రక్రియ
లను తెలియజేసిన అమృతమ ఆరోగ్య గ్రంథము!

సెక్స్ పవర్

వెల : రు. 13/-

వివిధ వ్యాధులు - కామసామర్థ్యం : స్త్రీలలో కామ
నిర్వేదం, అతికామం; డ్రగ్స్ & సెక్స్ పవర్, అసహజ
శైంగిక వాంఛలు, గర్భనిరోధానికి - ఆధునిక మార్గాలు
లాటి అనేక సెక్స్ సంబంధిత విషయాలను సమగ్రంగా
చర్చించిన "అత్యాధునిక కామశాస్త్రం!"

